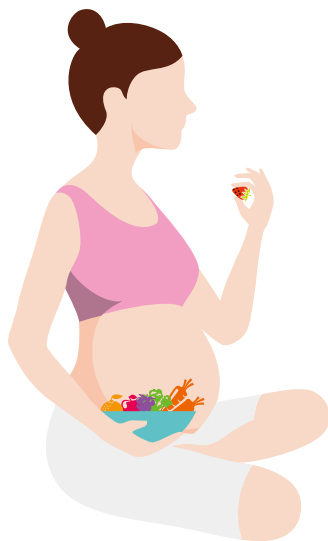




协和 专家教你 孕期宜忌 全知道

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

协和专家教你孕期宜忌全知道 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，
2017.4

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-30968-7

I. ①协… II. ①马… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 031679 号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：229 千字

版 次：2017 年 4 月第 1 版

印 次：2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



前言

妈妈孕期过得好，宝宝更健康

“怀孕”听起来就是一个美好的词语，它让女人有了一个更温柔的身份——妈妈。从得知怀孕的那一刻起，有兴奋、紧张，想拼尽全力给肚子里的宝宝最好的呵护，又有点畏首畏尾，生怕做得太多、又担心做得不够……

怀孕期间怎样合理营养，让胎宝宝健康成长？孕妈妈补叶酸是不是越多越好？孕妈妈可以进行哪些适当的运动？哪些食物是孕妈妈不适合吃的？日常生活中要注意哪些细节？想确切知道“TA”长到多大了，什么时候有心跳，什么时候有胎动，什么时候有表情……在怀孕的过程中，孕妈妈会体会到种种苦乐酸甜，孕期的种种不适夹杂着对胎宝宝的期待与渴望。

不少孕妈妈对一个新生命的孕育与诞生、孕期饮食宜忌、生活细节宜忌等问题的认识都不够清晰。因此，本书力邀北京协和医院妇产科医生马良坤大夫，根据多年临床经验给孕妈妈切实、科学、准确的孕期指导，直击孕期遇到的各种疑问，告诉孕妈妈在孕期每一月应该怎么健康地吃、怎么安全地活动、怎么观察胎宝宝的发育，让本书成为孕妈妈必不可少的孕期生活指南。

看看医生的指导、听听过来人的建议，愿每一位孕妈妈都平平安安度过孕期，生出一个健康聪明的宝宝。

{ 目录 }

C O N T E N T S



绪 论

做个孕前检查更安心	13
算算预产期，安心等待宝宝的到来	16
胎宝宝 40 周成长轨迹	17

PART 1 孕 1 月 预防胎宝宝畸形，继续补充叶酸

孕 1 月 饮食宜忌

宜

继续补充叶酸，预防胎宝宝畸形
不挑食、不偏食，正常吃饭
多吃鱼，促进胎宝宝的脑部发育
多喝水，避免泌尿系统感染
适量补充维生素 B₆，预防孕吐

忌

过量服用叶酸
贪享酸食无节制
想吃什么吃什么
不健康食物黑名单
刺激性食物
吸烟、饮酒

孕 1 月 生活细节宜忌 30

宜

24 早孕试纸，准确又方便 30
26 保持外阴的清洁 31
26 适当做些家务，有助于缓解烦躁情绪 31
26 做胎教调节孕期生活 31

忌

剧烈运动 31
27 性生活 31
27 随意用药 32

孕 1 月 协和专家会诊室 33

PART 2 孕 2 月 增强体力，缓解害喜

孕 2 月 饮食宜忌

宜

清淡为主，避免油腻食物
坚持少吃多餐
吃些缓解孕吐的食物
多吃点新鲜蔬菜、水果，喝点果蔬汁
吃些玉米，促进胎宝宝大脑发育
多喝水，别“牛饮”
适当多吃豆类食品补充磷脂
吃点凉拌菜打开胃口
多吃“快乐”食物，减轻孕期抑郁
可以准备些健康小零食

忌

滥用补品
常吃油条
吃过咸的食物
过多吃菠菜
吃两个人的饭量

36 吃零食无节制 40
常吃路边摊 40

孕 2 月 生活细节宜忌

宜

36 适当运动能缓解孕吐 41
36 散步——几乎适合所有孕妈妈的安胎运动 41
37 听舒缓的音乐能促进胎宝宝发育 41
37 注意防滑，避免摔倒 41
37 远离噪声，预防子宫收缩导致早产 42
37 衣服分类整理好 42
38 孕 6 周，需要进行生育服务登记了 42

忌

39 自行用止吐药 43
39 做仰卧起坐 43
39 作息不规律 43
39 情绪暴躁 43

孕 2 月 协和专家会诊室

专题 孕 2 月职场孕妈妈关怀

44 45

PART 3 孕 3 月 度过流产的危险期

孕 3 月 饮食宜忌

宜

增加优质蛋白质，来点牛奶、鸡蛋和豆腐
每天吃点坚果，促进胎宝宝大脑发育
多吃有抗辐射功效的食物
怀多胞胎一般需要服用膳食补充剂
每天吃 1 个鸡蛋，促进胎宝宝的生长发育
肠胃不好吃点发面主食
补充维生素 D，强化骨骼，保持皮肤健康
每月吃 2~3 次猪肝，补铁补血

48 适量吃苹果缓解孕期反应 50
适量食用水果 50

忌

48 主食吃得少 51
48 盲目节食 51
48 生吃食物 52
49 过多食用粗粮 52
49 用水果代替正餐 52
49 易致流产的食物 53
49 易引起身体不适的食物 54

孕 3 月 生活细节宜忌

注意流产征兆，减少流产发生
警惕疤痕妊娠
多晒太阳，补充维生素 D
做 NT 检查，进行早期排畸
最好将产检医院作为你的生产医院
根据位置选择医院

考察医院的设施	58
确认医院和医生的可靠性	58
检查血型，排查母婴溶血反应	59
忌	
乱用化妆品	60
使用清凉油	60
用香薰	60
长时间蹲坐	60
孕 3 月 协和专家会诊室	61

PART 4 孕 4 月 防止胎宝宝发育不良

孕 4 月 饮食宜忌

保证足够的热量供应
吃些含碘的食物，促进甲状腺发挥作用
合理补充维生素 C，预防妊娠纹
从现在开始少吃盐，避免孕中晚期水肿
多吃深色水果，摄取植物化学物
孕中期需要增加蛋白质的摄入量
少吃甜食，避免肥胖和妊娠糖尿病

忌

大吃大喝
经常吃油炸食品
经常吃火锅
生吃田螺、生蚝
过量吃榴莲
过多喝茶

吃皮蛋	67
吃热性调料	67
吃蜂王浆进补	67
孕 4 月 生活细节宜忌	68
宜	
做唐筛，计算出“唐氏儿”的危险系数	68
唐筛的“补考”：羊水穿刺	70
经常清洁乳房	71
坚持戴胸罩，保持乳房美观	71
自己开车要留心行路安全	71
穿出孕味，穿出健康	71
忌	
忽视腹泻	72
忽视牙齿问题	72
孕 4 月 协和专家会诊室	73



PART 5 孕 5 月 补钙，促进胎宝宝骨骼发育

孕 5 月 饮食宜忌

宜

孕中期，每天钙需求量为 1000 毫克
钙和维生素 D 一定要同补
孕中期补钙可以通过食物 + 钙片的方式
妊娠糖尿病患者要选低脂、脱脂奶
多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素
多吃富含 β -胡萝卜素的食物
经常喝点粥
注意荤素搭配
适当摄取植物油，满足人体必需的脂肪酸

忌

补钙过量
补铁同时喝牛奶或服钙剂
饭后马上吃钙片
用豆浆代替牛奶
过量进食
只吃精制米面
经常食用黄油
食用含铅高的食物
吃饭太快
吃久存的土豆

孕 5 月 生活细节宜忌

宜

孕 20 周后应密切监测血压变化
定期查看宫高和腹围
注意上下楼梯的安全
选择防滑鞋
最好买调整型哺乳内衣，生完孩子也能穿
乳头内陷要及时矫正，以免影响哺乳
疲劳困乏及时调节
身体状态允许的情况下，适当增加运动强度
和运动时间
舒展背部运动，改善孕中期腰背疼痛

忌

长时间站立、行走或静坐
不注意睡姿
戴隐形眼镜
装修家居
接触 X 线
用暖宝宝取暖
房间任意摆放花草
孕 5 月 协和专家会诊室

PART 6 孕 6 月 预防缺铁性贫血

孕 6 月 饮食宜忌

宜

补铁，预防缺铁性贫血
补铁首选动物性食物
植物性食物可作为补铁的次要选择
同时补充维生素 C，以促进铁吸收
适当饮用孕妇奶粉，弥补营养不足

喝些酸奶，促进肠道健康
适当吃些鱼头
经常更换烹饪用油的品种
按照油的烟点选择烹饪方式
多吃防止妊娠斑的食物
多吃促进乳房发育的食物
补充牛磺酸，促进胎宝宝的视网膜发育

忌

轻视加餐
用无糖饮料当水喝
经常吃快餐
长期高脂肪饮食

孕 6 月 生活细节宜忌

宜

孕 20~24 周做 B 超大排畸
了解 B 超大排畸并不是万能的
做 B 超的时候要把胎宝宝叫醒
睡会儿午觉，精神好

94

94

94

94

95

95

95

95

96

96

尽量不要更换洁面产品

游泳，锻炼全身

按摩乳房，促进乳腺管畅通

忌

睡觉的时候压着乳房

过多刺激乳头

用含有磨砂颗粒的洗面奶

久站或久坐

穿紧口袜

孕 6 月 协和专家会诊室

专题 孕 6 月职场孕妈妈关怀

96

96

97

98

98

98

98

98

99

101

PART 7 孕 7 月 数胎动、做糖耐，降低生产风险

孕 7 月 饮食宜忌

宜

五谷豆类，粗细混搭，每天至少吃 4 种
水果每天任选 2 种，蔬菜至少 4 种
肉类每天至少 1 种
蛋类每天 1 种
每天来点奶及奶制品
豆制品来 1 种
每天任选 1 种坚果，一掌心的量就够
适量食用花生，预防产后缺乳
宜吃香蕉、牛奶、海鱼等缓解郁闷情绪
吃些含钙食物，预防腿抽筋

104

104

105

105

105

105

105

106

106

106

106

忌

膳食纤维过量
过多食用动物性脂肪
进食容易产气的食物
过多摄入碳水化合物
过量食用鱼肝油
盲目喝孕妇奶粉
忽略补锌
过量吃荔枝
阿胶补血不分孕期

107

107

107

107

107

108

108

108

108

孕 7 月 生活细节宜忌

宜

通过胎动判断胎宝宝的宫内情况

孕 24~28 周，要做妊娠糖尿病筛查

糖筛高危要做糖耐量检查

括约肌锻炼助顺产

做做脸部按摩，让脸色健康红润

选择最舒适的站姿

俯身弯腰时要轻要慢

经常和准爸爸聊聊天

忌

把早产征兆当成假性宫缩

完全不用抗生素

突然吹空调或电扇

穿过紧的内裤

家中铺地毯

忽视指甲变薄

总担心自己变丑

运动后马上睡觉

穿系带的鞋子

用发泡地垫

孕 7 月 协和专家会诊室

109

109

110

111

112

112

112

112

112

113

113

113

114

114

114

114

114

114

114

115

孕 8 月 饮食宜忌

宜

- 控制体重增长，每周最多增加 0.5 千克 118
- 孕晚期蛋白质的每日摄入量要增加至 85~90 克 118
- 蛋白质要以植物性食物为主要来源 118
- 多食含铜量高的食物，预防胎膜早破 119
- 继续补钙和铁 119
- 注意控制盐分和水分的摄入，预防水肿 119
- 吃些紫色食物，保护胎宝宝的心脏 119
- 适当吃些猪血，预防胎宝宝贫血 119
- 重视痔疮，加速排便 120
- 增加膳食纤维，预防孕中晚期便秘 120

忌

- 盲目大量滥补维生素 121
- 补充膳食纤维又不爱喝水 121
- 常吃生的凉拌菜 121
- 吃致敏食物 121
- 用豆制品替代牛奶 121
- 喝糯米甜酒 122
- 过量吃葡萄 122
- 饭后马上吃水果 122
- 吃马齿苋 122
- 用红薯当主食单一食用 122

孕 8 月 生活细节宜忌

宜

- 预防妊娠高血压 123
- 排查异常水肿 123
- 单纯性妊娠水肿无需特殊治疗 123
- 注意血压，预防并发症——先兆子痫 124
- 腹部瘙痒，不用太急 124
- 身体笨拙了，做不到的事儿不要勉强 124
- 正确应对呼吸急促 124
- 保持积极乐观的心态 125
- 及时检查胎位 125
- 纠正胎位不正的胸膝卧式 125
- 开始准备哺乳垫和哺乳胸罩 126
- 要留意皮肤过敏 126
- 预防和缓解胃灼热 126

忌

- 长途旅行 127
- 自己开车 127
- 拿高处的物品 127
- 留长指甲 127
- 迷信胎梦 127
- 音乐胎教声音过大 128
- 轻视孕晚期焦虑 128
- 孕妈妈独自去做产检 128
- 按摩合谷穴、足三里穴 128

孕 8 月 协和专家会诊室

129



PART 9 孕 9 月 控制胎宝宝体重增长过快

孕 9 月 饮食宜忌

宜

饮食以量少、丰富、多样为主
要少食多餐，减轻胃部不适
果蔬打成汁，饮用时不过滤
每周吃 1~2 次菌藻类食物
补充高锌食物帮助分娩
补充维生素 C 降低分娩危险
适当吃些富含维生素 B₁ 的食物

忌

多吃果脯
无辣不欢
一次喝太多水
擅自服用铁剂
大补人参

132

孕 9 月 生活细节宜忌

宜

警惕胎膜早破
了解临产征兆，不再手忙脚乱
学会缓解分娩疼痛的方法
开始安排产假，保持好心情
孕妈妈体力大减，要注意休息
提前知道母乳喂养

忌

忽视孕晚期心悸
不注意胎便污染
过性生活
孕晚期久站
完全无运动
去拥挤的公共场所

孕 9 月 协和专家会诊室

135

135

135

136

138

138

138

139

139

139

139

139

139

140

PART 10 孕 10 月 随时准备分娩

孕 10 月 饮食宜忌

宜

临产前要少食多餐
产前宜补充锌
重点补充维生素 B₁，保证充足热量
准备好两个产程的饮食
可以适量补充巧克力
每天 1 根香蕉，防便秘、稳定情绪
喝些蜂蜜水，可缩短产程

忌

吃难以消化的食物
剖宫产术前吃东西
剖宫产术前喝水
剖宫产术前进补
剖宫产术前吃胀气的食物

144

孕 10 月 生活细节宜忌

宜

准备好待产包
认真确定去医院的路线
了解分娩信息，忘掉恐惧
布置房间，拆洗被褥和衣服
购买婴儿专用洗护用品
雨刷式锻炼骨盆，减少分娩痛

忌

过性生活
去拥挤的公共场所
进行坐浴
分娩前未排净大小便

孕 10 月 协和专家会诊室

147

147

148

148

148

148

149

150

150

150

150

151

146

PART 11

特殊孕妈妈宜忌

——也能像正常孕妈妈一样生活

糖尿病孕妈妈

饮食宜忌

153

宜

平稳控糖“五低两高一适量” 153
灵活加餐，不让血糖大起大落 153
多选用低 GI 食物 153

忌

闻糖变色，不吃主食 154
经常吃纯糖食物及其制品 154
吃水果无节制 154
不渴不喝水 154

生活细节宜忌

155

宜

妊娠期糖尿病自我检测 155
运动后做好血糖监测 155
常活动四肢，预防和延缓糖尿病动脉血管病变 155

忌

粗粮细做 156
烹饪时间过长 156
吃得太快 156
运动后马上进食 156
爱用煎炸方式烹饪 156

高血压孕妈妈

饮食宜忌

157

宜

每天盐摄入量控制在 6 克以下 157
每天摄入 3500 毫克钾，钠钾平衡稳定血压 157

忌

毫无节制进食 158
饮食太油腻 158
增加肾脏的负担 158
晚餐吃太撑 158
夜宵吃得多 158

生活细节宜忌

159

宜

连续几次测量血压居高不下，需要引起重视 159
做好水肿检查，预防妊娠高血压 159
养足精神，平稳血压 159
没事儿拍一拍，轻松降血压 159

忌

生活环境过度清静 160
忽视孕期打呼噜 160
晚饭吃得太晚 160
吃饭时不专心 160

高血脂孕妈妈

饮食宜忌

161

宜

吃对肉，降低脂肪的摄入 161
烹饪有技巧，减少肉类脂肪 161
海鱼是降血脂的好“帮手” 162
多摄入膳食纤维 162
饭前喝汤可控制血脂 162

忌

食用高油脂食物 162
隐性脂肪 163
喝汤速度快 163

生活细节宜忌

164

宜

产前检查做仔细 164
做舒缓、适宜运动有助于远离高血脂 164
加速体内废物排除 164
每天洗个温水澡 164
甩甩手、踮踮脚，调脂降压 165

忌

排斥药物治疗 165
情绪过于激动 165
睡眠枕头过高、过软 165

乙肝孕妈妈

饮食宜忌

宜

重症乙肝，控制蛋白质
绿色、红色食物搭配，养好肝
适量增加膳食纤维食物
吃水果要适量、有选择

忌

过多摄入脂肪
碳水化合物摄入量过多
盐摄入超量
贪吃煎炸、甜食

生活细节宜忌

宜

孕前要做乙肝病毒抗原抗体检测
孕前 9 个月，注射乙肝疫苗
检验结果提示活动性乙肝要告知儿科医生

忌

母乳喂养
无良好的睡眠习惯
不坚持定期复查
体力、脑力劳累过度
经常抑郁、发怒

多胎孕妈妈

饮食宜忌

宜

按照“三餐两加餐”的饮食规律进食
可补充孕妇奶粉
适量增加能对抗水肿的食物
适当服用补充剂

忌

营养增加不足
抗拒营养补充剂

生活细节宜忌

宜

多胞胎妈妈一定要定期进行产前检查
双胞胎妈妈及早住院早待产
事先咨询医生是否实施剖宫产
适当使用除纹霜预防妊娠纹
使用托腹带
要保证充分的休息与睡眠

忌

盲目运动

附 录

产前记住一些用力要领
练练缩紧阴道的分腿助产运动



绪论

做个孕前检查更安心

备孕女性孕前检查时间应在月经干净后的 3~7 天内，检查前需要空腹，且不要同房，最好选择穿戴宽松、便于穿脱的衣物。

备孕妈妈孕前常规检查

检查项目	检查内容	检查目的	检查方法	检查时间
身高体重	测出具体数值，评判体重是否达标	如果体重超标，最好先减肥调整体重，将其控制在正常范围内	用秤、标尺来测量	备孕前 3 个月
血压	血压的正常数值：高压 < 140 毫米汞柱 (mmHg)； 低压 < 90 毫米汞柱 (mmHg)	若孕前及早发现血压异常，及早治疗，有助于安全度过孕期	用血压计测量	备孕前 3 个月
血常规血型	白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板、ABO 血型、Rh 血型等	是否患有贫血、感染等，也可预测是否会发生血型不合等	采指血、静脉血检查	备孕前 3 个月
尿常规	尿糖、红细胞、白细胞、尿蛋白等	有助于肾脏疾病的早期诊断，如有肾脏疾病需要治愈后再怀孕	尿液检查	备孕前 3 个月
生殖系统	通过白带常规筛查滴虫感染、真菌感染、淋病等性传播疾病，有无子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈上皮内病变等	是否有妇科疾病，如患有性传播疾病、卵巢囊肿、子宫肌瘤、宫颈上皮内病变，要做好孕前咨询、必要的治疗和生育指导	通过阴道分泌物、宫颈涂片及 B 超检查	备孕前 3 个月
肝肾功能	包含肝肾功能、乙肝病毒、血糖、血脂等项目	肝肾疾病患者怀孕后可能会出现病情加重、早产等情况	静脉抽血	备孕前 3 个月
口腔检查	是否有龋齿、未发育完全的智齿及其他口腔疾病	怀孕期间，原有的口腔问题容易恶化，严重的还会影响胎宝宝的健康。因此，口腔问题要在孕前解决掉	口腔检查	备孕前 3 个月
甲状腺功能	促甲状腺激素 (TSH)、游离甲状腺素 (FT4)、甲状腺过氧化酶抗体 (TPOAb)、尿碘水平	孕期可使甲状腺疾病加重，也会增加甲状腺疾病发生风险。而未控制的甲状腺疾病会影响后代神经和智力发育	静脉抽血	备孕前 3 个月

备孕妈妈孕前特殊项目检查

检查项目	检查目的
乙肝病毒抗原、抗体检测	乙肝病毒可以通过胎盘引起宫内感染或者通过产道引起感染，可能导致胎宝宝出生后成为乙肝病毒携带者，做此项检测可让备孕妈妈提早知道自己是否携带乙肝病毒
糖尿病检测	备孕妈妈怀孕后会加重胰岛的负担，可能会出现严重并发症，因此备孕妈妈要做空腹血糖检测，有糖尿病高危因素者应进行葡萄糖耐量试验
遗传疾病检测	备孕夫妻生育过遗传病患儿或一方有遗传病家族史
传染病检测	艾滋病、梅毒等病具有传染性，会严重影响胎宝宝的健康，做此项检测可让备孕妈妈及早发现自己是否患有传染病
TORCH 全套检查	检查备孕妈妈是否感染弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等，备孕妈妈一旦感染这些病毒或寄生虫，怀孕后可能会引发流产、死胎、胎儿畸形、新生儿先天智力低下和神经性耳聋等
染色体检查	可进行染色体检查，必要时进行基因检测



备孕爸爸特殊项目检查

检查项目	检查目的
血常规 血型	检查有无贫血、血小板少等血液病，ABO、Rh 血型等
血糖	检查是否患有糖尿病
血脂	检查是否患有高脂血症
肝功能	检查肝功能是否受损，是否有急（慢）性肝炎、肝癌等肝脏疾病的初期症状
肾功能	检查肾脏是否受损，是否有急（慢）性肾炎、尿毒症等疾病
内分泌激素	必要时检查
精液检查	如有不育问题，了解精子是否有活力或者是否少精、弱精。如果少精、弱精，则要进行治疗，加强营养，并戒除不良生活习惯，如抽烟、酗酒、穿过紧的内裤等
男性泌尿生殖系统检查	检查是否有隐睾、睾丸外伤、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况，这些对下一代的健康影响极大
传染病检查	如果未进行体格检查或婚检，那么肝炎、梅毒、艾滋病等传染病检查也是很有必要的
全身体格检查	全身检查有无系统性疾病

马大夫告诉你

1. 检查前一天一定要洗澡，保证身体干净、卫生。
2. 检查前一天晚上 10 点后至当天早晨保持空腹，做好抽血准备。
3. 远离烟、酒及油腻、糖分高的食物，怀孕前都尽量不要碰。
4. 为了精液检查的准确性，检查前 3~5 天不能有性生活，但也不能间隔时间太久。

正常精液的指标

精液量：每次 2~6 毫升。不足 1.5 毫升为精液量过少症，而超过 8 毫升则为精液量过多症。

精液 pH 值：7.2~8.0。

精子形态：正常形态精子不少于 15%。

精液中精子数量：2000 万 / 毫升以上。

精子活力：70% 以上精子是活的。

算算预产期，安心等待宝宝的到来

确定怀孕了，孕妈妈最想知道的就是宝宝何时出生。根据预产期预算法则，从最后一次月经的首日开始往后推算，怀孕期为 40 周，每 4 周计为 1 个月，共 10 个月。

预产期月份 = 末次月经月份 - 3（相当于第 2 年的月份）或 + 9（相当于本年的月份）

例如：末次月经日期是 2015 年 5 月，预产期就应该是 2016 年 2 月。

预产期日期 = 末次月经日期 + 7（如果得数超过 30，减去 30 以后得出的数字就是预产期的日期，月份则延后 1 个月）

例如：末次月经日期是 2015 年 5 月 15 日，所以预产期就应该是 2016 年 2 月 22 日。

预产期不是精确的分娩日期，只是个大概的时间。据统计，只有 13% 左右的女性在预产期当天分娩，所以不要把预产期这一天看得过重。在孕 37~42 周之间出生都是正常的，80%~90% 的孕妈妈都在这个时间段内分娩。

虽然并不是说预产期这个日子肯定生，但计算好预产期可以知晓宝宝安全出生的时间范围，进入孕 37 周应随时做好分娩准备，但不要过于焦虑，如果到了 41 周还没有分娩征兆，可以住院观察或听从医生安排。



孕妈妈经验分享

没记住末次月经日期，怎么推算预产期？

一般情况下孕周和预产期都是按末次月经算的，末次月经没记住的时候，可以根据孕早期的 B 超结果推算孕周。我做产检的时候就遇到了好几个没记住末次月经的孕妈妈，但是她们根据 B 超结果也都大致推算出了孕周和预产期。

胎宝宝 40 周成长轨迹



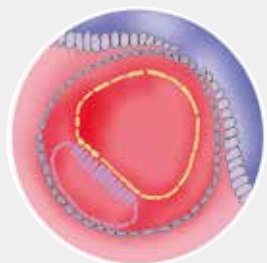
第1周
其实是末次月经期



第2周
精卵结合期



第3周
受精卵完成着床



第4周
细胞开始分裂



第5周
可见胎囊
(只在怀孕早期可见到)



第6周
有胎芽和胎心跳



第7周
具有人的雏形



第8周
手脚开始萌发出来



第9周
头大于体干，胎盘发育



第10周
各器官形成



第11周
各器官继续发育，
胎盘清晰可见



第12周
外生殖器清晰可
辨，四肢可活动



第13周
长出眼睛，但眼睑紧紧闭合



第14周
能皱眉、做鬼脸、
吸吮自己的手指



第15周
在羊水中
练习呼吸



第16周
长出毛发，有呼吸运动



第17周
出现胎动



第18周
能听到声音了



第19周

出现皮脂



第20周

出现排尿，吞咽功能



第21周

脑部出现海马沟



第22周

恒牙牙胚
逐渐发育



第23周

骨骼、肌肉长成，视网膜
形成，具备了微弱的视觉



第24周

各脏器已发育，长出眉毛



第25周

开始长肉了



第26周

对外面的声音越来越敏感



第27周

能清楚听见声音，会打嗝了



第28周
开始形成睡眠周期



第29周
大脑迅速发育



第30周
眼睛可自由开闭，
胃、肠、肾等内脏
器官发育完善



第31周
会跟着光线
移动头了



第32周
长出脚指甲，
此时出生能存活了



第33周
骨骼变硬了，
皮肤红润了



第34周
建立白天睁眼、
晚上闭眼的习惯



第35周
肾脏已经能排泄废物了



第36周
覆盖全身的绒毛和
胎脂开始脱落



第37周

本周末，宝宝就是足月儿了

第38周

宝宝变得安静了

第39周

皮肤变得光滑了

第40周

做好出生准备



PART

孕 1 月

预防胎宝宝畸形， 继续补充叶酸

胎宝宝
有话说

我从一颗冲锋陷阵的小精子，打败了三亿多个对手，冲破重重阻力与卵子结合，然后完整地诞生了，虽然现在还只是个小胚芽，但是我会很快长大，请妈妈给我充分的营养和保护吧！

马大夫
温馨提醒

孕妈妈在备孕期就应该补叶酸，孕期也要继续补，补叶酸要持续整个孕期。

胎宝宝：还是一颗受精卵

一个强壮的精子来到孕妈妈体内，遇到了卵子，结合成为受精卵时已经是第2周。从这以后还需要5~7天，不断分裂的受精卵才逐步在子宫内着床，这样算来，受精卵在第3周完成着床。

孕妈妈：微微感觉到小生命的萌发

大多数孕妈妈在这个月可能还没什么感觉。有的孕妈妈会有乳房硬硬的感觉，乳晕颜色会变深，乳房变得很敏感，触碰时有可能引起疼痛。孕妈妈的卵巢继续分泌雌激素，能促进乳腺发育。

马大夫告诉你

怀孕和感冒不要傻傻分不清

怀孕初期，一些征兆有些像感冒，如体温升高、头痛、精神疲乏、脸色发黄等，这时候，还会感觉特别怕冷，这很容易让没有经验的孕妈妈当成是感冒来治疗。如果打针、吃药，对胎宝宝的伤害会很大。

因此，备孕的女性要时刻提醒自己有可能怀孕，需要用药的时候要想到这个问题，以免错误用药。



孕 1 月 饮食宜忌

宜

继续补充叶酸，预防胎宝宝畸形

叶酸能有效预防神经管畸形

叶酸是一种水溶性 B 族维生素，最初是从菠菜叶中发现的，所以称为“叶酸”。叶酸是胎宝宝大脑发育的关键营养素，孕期适当补充可预防胎儿神经管畸形。如果母体叶酸缺乏，会造成胎儿神经管闭合不正常，造成无脑儿、智力低下、脊柱裂等出生缺陷。



孕前补了，孕期也要继续补

任何一位孕妈妈都要补叶酸，孕妈妈在备孕期就应该补叶酸，孕期也要继续补，而且要坚持整个孕期。

虽然孕早期是胎儿神经系统发育的关键期，但叶酸的补充并不能仅限于孕早期，因为在孕中期、孕晚期，胎儿 DNA 的合成，胎盘、母体组织和红细胞的增加，都将使叶酸的需要量大大增加，此时缺乏叶酸容易导致孕妈妈有巨幼红细胞性贫血、先兆子痫、胎盘早剥等情况的发生。

孕期每日需摄入叶酸 600 微克

孕妈妈对叶酸的需求量比正常人高，每日需要约 600 微克才能满足胎宝宝生长需求和自身需要。由于我国育龄女性体内叶酸含量普遍偏低，因此孕期更要重视叶酸的补充。

天然叶酸只能从食物中摄取

人体不能自己合成叶酸，天然叶酸只能从食物中摄取，因此应该牢记这些叶酸含量高的食物，让它们经常出现在你的餐桌上。



食物补不足，叶酸片来补

含叶酸的食物很多，但由于叶酸具有不稳定性，遇光、遇热容易损失，所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。比如，蔬菜储存 2~3 天后叶酸可损失一半，在烹调过程中叶酸也会有所损失。也就是说，除去烹调加工的损失，叶酸的吸收利用率大概只有 50%，如果仅靠食物补，很难达到身体所需的量。

因此，在以食补为主的基础上，适当补充叶酸制剂是很有必要的。叶酸片主要用于纠正饮食中叶酸摄入不足的情况，但是不能脱离食物而单依靠制剂，任何一种营养素的补充都要以食物为基础。一般正常饮食的情况下，每天服用 400 微克的叶酸片或者复合维生素片如爱乐维等，即可满足一日的叶酸需求。

不挑食、不偏食，正常吃饭

有的孕妈妈刚一得知怀孕的消息后，家里就开始迫不及待地给补充营养。孕期饮食非常重要，摄入的营养不仅为孕妈妈自身提供所需的养分，还为宝宝的发育提供营养。毫无疑问，孕妈妈需要比平时消耗更多的热量，需要更多的营养。但是怀孕第一个月，完全可以延续之前的饮食习惯。现在生活条件好，食物种类丰富，孕妈妈只要平时饮食不挑食、不偏食，营养就能够满足早期胎儿发育了。



孕妈妈经验分享

不必拼命吃，否则肉都长自己身上

如果刚怀孕就大补特补，生怕孩子输在起跑线上，那么胎宝宝不需要的营养就会全部长在自己身上，反而容易造成肥胖。

我怀孕的时候虽然没有出现这个情况，但我有个同事就有这种情况，她当时怀孕第一个月就长了3千克，整个孕期下来体重超标不说，生完也没恢复，直到现在还很胖。

多吃鱼，促进胎宝宝的脑部发育

孕妈妈多吃鱼，特别是深海鱼，能促进胎宝宝的脑部发育。因此，孕妈妈在日常膳食中应适当增加鱼类食物的摄入。青鱼、沙丁鱼、鲑鱼等海鱼含有大量的微量元素、磷脂、氨基酸、不饱和脂肪酸等。

多喝水，避免泌尿系统感染

怀孕后，孕妈妈阴道分泌物会增多，给细菌滋生创造了条件，由于女性尿道口和阴道距离较近的生理结构，尿道容易被感染。多喝水，多排尿，可帮助冲洗尿道，保持泌尿系统洁净。同时，多喝水有助于保持体内环境平衡，防止水、电解质紊乱。

适量补充维生素 B₆，预防孕吐

孕吐是孕妈妈常见的早孕反应，会让孕妈妈变得没有食欲，精神不济。研究表明，维生素 B₆ 能缓解孕早期出现的恶心、呕吐现象，帮助放松心情，而且有利于胎儿大脑和神经系统的发育。瘦肉、禽类、鱼类、谷类、豆类、坚果中富含维生素 B₆。



吃坚果对脑部营养很有益处，特别适合孕妇和儿童食用。

忌

过量服用叶酸

过量服用叶酸的三方面危害

叶酸在孕育过程中的作用非常显著，但是过多服用叶酸会带来很多害处。主要有：①会掩盖维生素 B₁₂ 缺乏的早期表现，导致神经系统受损害。②可能影响锌的吸收，导致锌缺乏，进而使胎宝宝发育迟缓，低体重儿出生率增加。③会干扰抗惊厥药物的作用，诱发惊厥。

马大夫告诉你

叶酸理想的补充方法是通过检测血清叶酸水平、叶酸代谢障碍基因，有针对性地进行补充。

乱用叶酸片

叶酸增补剂每片中仅含 0.4 毫克叶酸，是国家批准的唯一预防药品，即我们通常所说的“斯利安”。而市场上有一种治疗贫血用的“叶酸片”，每片含叶酸 5 毫克，相当于“斯利安”片的 12.5 倍。女性在备孕及孕早期切忌服用大剂量的叶酸片，应听从医生的指导，切忌自己乱买药、滥服药。



贪享酸食无节制

有些孕妈妈因为早孕反应比较强烈，所以想吃酸味食物来调节。需特别注意的是，这时不宜吃加工的酸味食物，如酸菜、泡菜等，因为这些腌泡的酸性食物营养及卫生难以保证。可改食无害的天然酸性食物，如番茄、樱桃、杨梅、石榴、橘子、草莓、葡萄等。

想吃什么吃什么

虽然孕期提倡正常饮食，不偏食、不挑食，但是不健康的副食、零食和易导致流产的食物，孕妈妈们要抵挡住诱惑，尽量远离。



方便面

含有较多的人工色素和防腐剂，而且除了热量，基本毫无营养可言，孕期不宜食用。



加工肉类副食

火腿肠等加工肉类食品属于高盐、高脂食物，不仅没有营养，还容易造成肥胖。

不健康食物黑名单

碳酸饮料

含糖量高，大量饮用会导致身体摄入的糖分超标，易引起妊娠期糖尿病。碳酸饮料中还含有咖啡因和二氧化碳，容易造成宫缩、腹胀、钙质流失等，孕妈妈不宜多喝。



果脯、蜜饯类

属于高糖、高热量食物，孕妈妈不宜多吃，以免损伤牙齿，造成肥胖。



水果罐头

一般含有添加剂，属于高糖食品，孕妈妈不宜吃。



腌制酱菜等

含盐量高，而且含有亚硝酸盐，多吃易致胎儿畸形。

奶油制品

奶油属于高热量食物，而且奶油制品尤其是蛋糕中多含有色素，不利于胎宝宝的神经发育，不宜多吃。



刺激性食物

一般来说，葱、姜、蒜、辣椒、芥末、咖喱粉等调味品，能促进食欲，提升食物的味道。但是，这些刺激性的食物一般具有较重的辛辣味道，过量食用容易给胎宝宝带来不良的刺激。

另外，在怀孕期间，孕妈妈大多会呈现血热阳盛的状态，这些辛辣食物性质都属辛温，容易导致孕妈妈出现口干舌燥、口疮等不适。

吸烟、饮酒

烟草中的尼古丁能抑制卵子的输送和受精卵的着床，或使受精卵的着床部位发生异常。另外，吸烟会降低机体的免疫功能。

酒精能通过胎盘进入胎儿体内，直接对胎儿产生毒害作用，不仅使胎儿发育缓慢，而且可造成某些器官的畸形与缺陷，如小头、小眼、下巴短，甚至发生心脏和四肢的畸形。

马大夫告诉你

不小心喝酒了怎么办？

有的宝宝可能是意外之喜，孕早期怀孕的症状并不明显，有的孕妈妈在不知道自己怀孕的情况下喝了酒，想要宝宝又担心喝酒对宝宝的健康有影响，那该怎么办呢？

首先，要镇定。因为只有最好的卵子和最强大的精子，才能通过层层阻力结合成为受精卵，所以每一个受精卵都是最强壮的“孩子”。孕妈妈如果不知情而喝了酒，自身也会分解掉一部分酒精，如果此时宝宝“不胜酒力”可能会自己悄悄流掉，这也是一个优胜劣汰的过程。如果宝宝安然无事，那说明他已经通过考验，可以先放心。

然后，到医院检查。将自己喝酒的时间、频率、酒量等详细情况告知医生，可以让医生进行针对性的检查，同时孕期检查的每项内容都不能缺少，以便全面监控宝宝的发育情况。

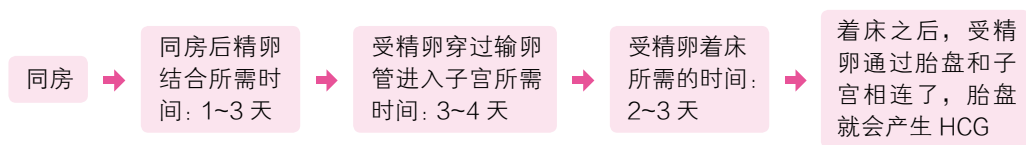
孕 1 月 生活细节宜忌

宜

早孕试纸，准确又方便

一向规律的“大姨妈”突然迟到了，想要确认是否怀孕，急性子的人可使用早孕试纸验证，根据说明正确使用试纸，测试准确率则可能接近 100%。

早孕试纸其实就是利用尿液中所含的 HCG（人绒毛膜促性腺激素）进行检查，HCG 是怀孕女性体内分泌的一种激素，这种激素存在于尿液及血液中。一般的验孕棒或早孕试纸就是利用装置内的单株及多株 HCG 抗体与尿液中的抗原结合呈现一定的反应，从而判定怀孕与否。因此要知道早孕试纸多久能验出怀孕，就必须先了解怀孕之后，多久才会产生 HCG。



受精后大概 7 天尿液中才会有 HCG，但这时候浓度很低，不易测出，至少再等 2~3 天，大概受精后 10 天，HCG 浓度高一点才能测出来。如果排卵时间和着床时间都推迟了，那么可能需要 14 天左右才能测出怀孕。

马大夫告诉你

使用早孕试纸别被“诈和”

市面上有各种各样的早孕试纸和验孕棒，验孕的原理都是一样的，购买的时候一定要买正规厂家的正规产品，以免检测结果不准确。

另外，在测试的时候注意一些细节可以让测试结果更准确，比如尿液标本应现采现试，别用久置的尿液，用晨尿测试，测试前夜尽量少喝水，不要使用即将到保质期的试纸，以免影响检测结果。

保持外阴的清洁

女性特殊的生理构造决定了清洁生殖器官的重要性。孕妈妈应每天用温度适宜的温水，从前向后清洗外阴，并用消毒过的干净毛巾擦干。内衣、内裤也要经常更换。

适当做些家务，有助于缓解烦躁情绪

孕妈妈在这个月可以适度做一些家务活或运动，有助于缓解烦躁情绪，使心情舒畅，还可以起到锻炼的作用。但是，做家务活时要注意避免登高爬低，也不可长时间蹲着，还要避免长间接触冷水，或使用刺激性强的洗涤剂。

做胎教调节孕期生活

胎教包含的内容很多，如抚摸、对话、读诗、唱歌、画画等，这些不同的胎教方式都能在不同的方面刺激胎宝宝的发育。孕妈妈注重胎教，除了有利于胎宝宝的发育以外，也能帮助孕妈妈调节孕期生活，使孕期更有意义。

忌

剧烈运动

孕期运动有助于分娩，但是一些剧烈运动要避免，比如大力跳跃、震动性很大的运动，如跳绳、踢毽子、骑自行车等；快速移动或突然改变方向的运动，如快跑、网球、羽毛球等；所有竞技运动，如骑马、跆拳道；压迫腹部的运动，如仰卧起坐、屈腿上抬等。

性生活

准爸爸一定要节制自己的性欲，如果发现妻子怀孕，应在孕12周内避免性生活，以减少流产的风险——此时胚胎正处于发育阶段，特别是胎盘和母体宫壁的连接不紧密，此时如果进行性生活，容易造成流产。即使性生活十分小心，由于孕妈妈盆腔充血，子宫收缩，也可能造成流产。

随意用药

怀孕期间，孕妈妈抵抗力下降，容易患病，还可能并发一些疾病，这就会涉及到孕期用药进行治疗或预防的问题。所以，为了母婴健康，孕期安全、合理用药非常重要。

对于孕妈妈用药，要根据对胚胎或胎宝宝的危险性来判定。1979 年美国药物和食品管理局根据动物实验和临床实践经验，将孕期药物分为 A、B、C、D、X 五大类。

分类	对胎宝宝的危害	用药
A 类（安全）	动物实验和临床实践未见对胎儿有伤害，是一种最安全的药物	维生素 B、维生素 C、维生素 E、叶酸等
B 类（相对安全）	动物实验显示对胎儿有伤害，但临床实践未证实	青霉素家族、头孢菌素类药物、甲硝唑、林可霉素、红霉素、布洛芬、吲哚美辛、毛花苷 C 等
C 类（相对危险）	动物实验证实对胎儿有致畸或杀胚胎的作用，但临床实践未证实	氧氟沙星、阿昔洛韦、齐多夫定、巴比妥、戊巴比妥、肾上腺素、麻黄碱、多巴胺、甲基多巴、甘露醇等
D 类（危险）	临床实践证明对胎宝宝有危害	四环素族、氨基糖甙类、抗肿瘤药物、中枢神经系统镇痛药等
X 类（危险）	动物实验和临床都证实对胎宝宝有危害，是孕期禁用的药物	沙利度胺、性激素己烯雌酚、大剂量维生素 A、大量乙醇等

马大夫告诉你

孕期慎用药，选择有原则

对于原有疾病服药的孕妈妈，一定请各科医生评估病情，更换为孕期适合的药物，要选择有利于控制疾病，且对胎宝宝影响小的药物。



孕1月
协和专家会诊室

明明确定怀孕了，可是在月经期又见红是怎么回事儿？

马大夫答：有些已经怀孕的女性，到了正常月经的那天见红了，这时候不要紧张。如果发现流血很快止住了，血量又不多，这是正常的。事实上，大约20%的女性怀孕后会在孕早期有少量出血，其中绝大多数胎儿都是正常的。如果出血多，伴随腹痛症状，就需要尽快去医院就诊。

怀孕后出现少量出血怎么办？

马大夫答：受精卵在着床的时候会导致少量出血，呈褐色，这是正常现象，不用担心，只要多注意休息就行了。但是如果出血颜色鲜红，甚至在少量出血的同时还伴有腹痛，这种情况就不正常了，可能是宫外孕、先兆流产、葡萄胎等异常妊娠，需要尽快就医诊断。

在不知道怀孕的情况下吃了避孕药，会对胎儿有影响吗？

马大夫答：“全或无”定律，解释为“不是生存，就是死亡”。定律是这么说的，若用药是在胎龄一周内，对胎宝宝的影响或者是因药物导致胚胎死亡，或者是胚胎不受影响，能继续正常发育。也就是说，在这一时期用药，只要胚胎不死亡，就能正常发育。但是，如果对用药的时间记忆比较模糊了，最好去医院检查，向医生咨询用药可能的潜在问题。

孕前没有补充叶酸，会影响胎儿发育吗？需要加大补充剂量吗？

马大夫答：之所以强调要孕前就开始补充叶酸，是为使孕妈妈体内的叶酸维持在一定的水平，以保证胚胎早期就有一个较好的叶酸营养状态。如果孕前没有注意补充叶酸，首先要判断自己之前的饮食是不是摄入了足够的新鲜蔬果，以及富含蛋白质和钙、铁、锌的食物；第二，要坚持产检，尤其是一些必要的排畸检查一定不能错过，只要产检时胎儿健康就没问题；第三，不要因为之前没有补充叶酸，孕期就过量补充，叶酸补过量会导致锌缺乏，使胎儿发育迟缓。



PART

2

孕 2 月
增强体力，
缓解害喜

胎宝宝
有话说

我有了一项新技能——游泳，我可以在羊水中自由自在地活动了，开始也许是无意识的，不过用不了几天我就有意识了。看，我多么能干啊！

马大夫
温馨提醒

大部分的孕妈妈会在怀孕6周左右出现食欲缺乏、轻度恶心、呕吐、头晕、疲倦等早孕症状，尤其是呕吐。孕吐，民间也称害喜，是正常的妊娠反应，不用担心。一般持续到14周左右即可减轻或消失，也有在18周才慢慢减退的，甚至有的人整个怀孕期间都伴有呕吐现象。

胎宝宝：已经着床了

孕2月的胎宝宝已经长到葡萄粒大小，但还只能叫做“胚芽”，身长约2.5厘米，体重约4克，相当于1个小樱桃的重量。眼睛开始形成，但眼睑还没有形成；手脚开始萌发出来，就像两个可爱的小短桨；心脏开始出现有规律的每分钟达120次的跳动了。

孕妈妈：腹部不适不要慌，区分原因最重要

孕妈妈的腹部现在看上去仍是“一马平川”，但子宫变化却很明显，不但比怀孕前有所增大，而且变得很柔软。事实上，此时孕妈妈的子宫已接近一个拳头大了，长5厘米左右。当子宫变大时，子宫韧带被拉扯，孕妈妈的腹部可能会有痉挛，有时会感到瞬间的剧痛，这些都是正常反应，不要紧张；如果对这种疼痛放心不下，就要马上去医院，不要因为这件事而产生焦虑。

马大夫告诉你

是否孕吐不能作为判断胎儿发育的标准

有的孕妈妈吃啥吐啥，可有的孕妈妈孕吐反应极小，甚至有的人整个孕期都不会吐，不孕吐的孕妈妈会疑虑：是不是胎儿发育不好呢？孕吐反应是因人而异的，跟个人体质有关，有孕吐正常，无孕吐也不用担心，更不要通过有无孕吐反应去判断胎儿的发育好坏。



孕2月 饮食宜忌

宜

清淡为主，避免油腻食物

油腻食物最容易引起孕妈妈的恶心或呕吐，而且需要较长的时间才能消化，因此要避免吃油腻的食物。蔬菜、菌菇等食物在烹调过程中也要注意少油少盐，越清淡越能激发孕妈妈的食欲。

坚持少吃多餐

没食欲的时候不要强迫自己吃，有食欲的时候就适当进食，一天可以多吃几顿。还可以随时准备点自己喜欢的零食，既能补充营养，还能避免空腹引起的恶心感。

吃些缓解孕吐的食物

如果你没有特别的偏好，那么不妨选择下面这些食物，既能缓解孕吐，又富有营养。比如燕麦面包、麦片、杂粮粥、杂豆粥、牛奶、酸奶、水煮蛋、蒸蛋羹、带汤水饺、各种新鲜的蔬菜和水果等。

多吃点新鲜蔬菜、水果，喝点果蔬汁

新鲜的蔬菜和水果富含维生素，可以增强母体的抵抗力，促进胎儿生长发育，还能缓解孕吐，孕妈妈要适当多吃。此外，也可以将蔬菜和水果搭配起来打成果蔬汁饮用，比如苹果汁、橙汁、芹菜汁等。



孕妈妈经验分享

孕吐也是一种幸福体验

我怀孕的时候孕吐也挺严重的，但我心态一直都很好，我觉得没什么可苦恼的，反而我觉得这是一种挺幸福的体验，是宝宝在向我传达信息，告诉他正在一点点长大。我应对恶心呕吐的办法就是不去厨房，不闻油烟味，只要是我见到就恶心的食物下次就坚决不让它再出现。

吃些玉米，促进胎宝宝大脑发育

玉米营养全面，所含的蛋白质能促进胎宝宝的大脑发育，所含的玉米黄质能够保护眼睛健康，对孕妈妈和胎宝宝的视力有益。玉米还富含膳食纤维，可消除便秘，有利于孕妈妈的肠道健康。

多喝水，别“牛饮”

孕妈妈要多补充水分，以满足胎儿的羊水对水分的需求，并且孕妈妈和胎宝宝的新陈代谢也需要大量水分参与完成。但也不要一口气猛喝，把胃撑满反而会引起不适感。如果吐得很频繁，可以尝试含有葡萄糖、盐、钾的运动饮料，能够帮助补充孕吐流失的电解质。

适当多吃豆类食品补充磷脂

豆类中含有丰富的健脑物质卵磷脂，并且富含蛋白质，孕妈妈经常食用可促进宝宝的大脑发育。

豆腐、豆腐干等都是很好的豆制品，可以炒、做汤、炖等。此外，孕妈妈也可以多喝豆浆，在打豆浆的时候，可以在黄豆中添加干果、蔬菜、水果等一同打制，口感多变。

吃点凉拌菜打开胃口

一般凉拌菜味道清爽，有着蔬菜的清香，如凉拌黄瓜、海藻沙拉、大拌菜等，能对孕吐起到一定的缓解作用，帮助孕妈妈打开胃口。

马大夫告诉你

做凉拌菜看似简单，其实有很多小讲究

1. 注意清洁卫生。生拌蔬菜、水果时，一定要用清水将其彻底洗干净，以免残留的农药导致中毒；熟拌时，也一定要将原材料清洗干净，然后将其放入沸水中焯烫或煮熟。
2. 合理使用调味料。凉菜常用的调味料有盐、酱油、醋、植物油、香油、芝麻酱、甜面酱、番茄酱、芥末、葱、姜、蒜、辣椒、白糖等。在使用调味料时要注意：酱油分为老抽和生抽两种，老抽颜色深，适合红烧或制作卤味时使用，凉拌时一般使用生抽；醋不宜放入过早，否则会使鲜绿的菜变成黄色，因此可以在要上桌时才加入；姜最好切成细末；芝麻酱本身较干，可先用冷水调稀。

多吃“快乐”食物， 减轻孕期抑郁

怀孕后，有些孕妈妈会有烦躁、疲惫等轻度抑郁的情绪，必须及时调整，建议孕妈妈多吃“快乐”的食物，减轻孕期抑郁。

香蕉

所含的酪氨酸能保持孕妈妈精力充沛、注意力集中。此外，含有的色氨酸能形成一种“满足激素”，可以让孕妈妈感到幸福，减轻抑郁的症状。



樱桃

富含花青素，能够制造快乐。心情不好时吃20颗樱桃，有助于抵抗情绪低落。



鲜藕

有养血、除烦等功效。取鲜藕片以小火煨烂，加蜂蜜食用，有缓解抑郁的功效。



海鱼

所含有的 ω -3脂肪酸与常用的抗忧郁药如碳酸锂有类似作用。



可以准备些健康小零食

孕妈妈可以把喜欢的小零食放在随手可得的地方。适合孕妈妈食用的小零食有核桃、花生、杏仁、榛子等，这些食物中含有蛋白质、磷脂、不饱和脂肪酸、矿物质等，有利于胎儿的大脑发育。另外，如果早孕反应比较严重，那么平时不敢问津的巧克力、果脯、饼干、糖果等可适当吃一些。

忌

滥用补品

以现在的生活水平，按照合理的饮食，基本上都能保证充足的营养，没有必要再另外通过补品大补身体。有些滋补品中含有较多的激素，如人参、蜂王浆等，孕妈妈滥用这些补品会影响正常饮食营养的摄取和吸收，引起内分泌系统紊乱，干扰宝宝的生长发育。

常吃油条

油条中含有一定的明矾，明矾是一种含铝无机物，进食超量对人的大脑极为不利。孕妈妈过量食用油条后，所摄入的铝通过胎盘侵入胎宝宝的大脑，影响大脑发育，增加痴呆儿的发生率。

吃过咸的食物

过咸的食物一般含盐都比较多，因为盐中含有大量的钠。在孕期，如果体内的钠含量过高，血液中的钠和水会由于渗透压的改变，渗入到组织间隙中形成水肿。因此，多吃盐会加重水肿并且使血压升高，建议每日的摄盐量少于6克。同时，也要注意老抽、鸡精、豆瓣酱等调味品以及腌制食物中隐形盐的摄入。

过多吃菠菜

菠菜是蔬菜中叶酸含量最丰富的，这样来看是补充叶酸的很好来源。但是，菠菜中也含有较多的草酸，草酸会影响身体对钙、锌等矿物质的吸收，不利于孕妈妈营养的补充。

所以，菠菜可以作为补充叶酸的食物，但是不能盲目地吃大量菠菜，同时在烹饪菠菜之前需要用沸水焯一下，溶解掉一部分草酸，同时要注意烹饪时间，不宜时间过长，避免营养流失。

马大夫告诉你

人们在食用菠菜时，往往把根也去掉，其实菠菜根含有膳食纤维、维生素和矿物质，可以食用。

菠菜中含有大量的叶黄素成分，对眼睛健康有益处，经常用眼的人以及电脑族可以适当多吃。

吃两个人的饭量

虽然孕妈妈为两个人吃饭，但是不等于吃两个人的饭量。胎宝宝主要通过胎盘从母体吸收养分，因此孕妈妈的营养直接关系到胎宝宝的发育情况，注重饮食营养意义重大，可以说是一人吃两人补，但这里的为两个人吃饭不等于吃两个人的饭量，孕期饮食要重质、重营养均衡，而不是一味加量。

孕早期宜增重 1~1.5 千克

孕 1~3 月，胎宝宝还没有完全成形，各器官发育尚未成熟，此时大部分孕妈妈的体重增长较慢，增重 1~1.5 千克。

孕中期胃口好，宜每周增重 0.5 千克左右

孕中期开始，胎宝宝迅速发育，孕妈妈的腹部也将明显凸起，这时孕妈妈的胃口变得好起来，体重增长以每周增加 0.5 千克为宜。饮食上注意要均衡，不偏食、不挑食，同时适度运动，在控制体重的同时也能为分娩做准备。

孕晚期体重上升快，每周增重要控制在 0.5 千克以内

孕晚期胎宝宝的发育较快，孕妈妈的体重上升也较快，大部分的体重都是在孕晚期长上来的，因此孕妈妈此时一定不要掉以轻心，不能听之任之，最好将体重控制在每周增长不超过 0.5 千克，及时调整饮食，适当运动。

吃零食无节制

超市里的零食可谓是琳琅满目，很多人都喜欢购置一包零食当储备，孕期虽然并不禁止孕妈妈吃零食，但是不能无节制地吃。一些零食中含脂肪、糖、盐分多，热量高，如薯片、炸面包圈、各种糖果等，过多食用容易造成孕期肥胖、三高等，应少吃或者不吃。还有一些零食含较多的人工色素等添加剂，孕妈妈经常食用，会影响胎宝宝的生长发育。

常吃路边摊

路边摊是很多人上下班最喜欢光顾的地方，灌饼、麻辣烫、铁板烧、烤串……解馋又解决了早晚餐，但是孕妈妈最好改掉这样的饮食习惯。路边小吃卫生条件比较差，而且为了追求快速，有的食物可能达不到全熟的标准，如果是不熟的肉类，很容易感染弓形虫，严重威胁胎儿的健康发育。同时，路边小吃的口味都比较重，无形中增加了很多盐的摄入。

孕2月 生活细节宜忌

宜

适当运动能缓解孕吐

很多孕妈妈因为吃了就吐，加上呕吐折腾而体力欠佳，总是躺在床上不想起来。这样只会加重早孕反应，要经常起来走一走、做做轻缓的运动，如户外散步、做孕妇保健操等。既能分散对于孕吐这件事的注意力，还能帮助改善恶心、倦怠等症状，有助于减轻早孕反应。

散步——几乎适合所有孕妈妈的安胎运动

散步是一项温和而安全的运动，在天气适宜时，孕妈妈可以到空气清新的地方散散步，能缓解水肿、松弛神经、消除疲劳、稳定情绪，特别是孕晚期时，散步还可以帮助胎儿尽快入盆，为分娩做准备。

孕妈妈在散步时一定要避开车多、人多和台阶、坡度陡的地方，散步的频率要不急不缓，时间和距离以不劳累为宜，同时宜穿宽松、舒适的衣服，最好穿软底运动鞋。夏天或冬天应注意防暑、防寒，雾天、雨天、雪天时不宜散步，以免发生意外。

听舒缓的音乐能促进胎宝宝发育

音乐是胎宝宝最好的精神食粮。音乐胎教就是通过对胎宝宝不断地传输优良的声波，促使其脑神经元的轴突、树突及突触的发育，为优化后天的智力及发展音乐天赋奠定基础。音乐有时比语言更能直接地触及人的心灵并起到安抚的效果。

注意防滑，避免摔倒

孕妈妈在日常生活中要注意细节，家里的浴室、厨房水池等容易有积水的地方要铺上防滑垫，避免踩水滑到。平时打扫房间拖地后，最好先静置一会儿再走动，减少因地滑摔倒的风险。

远离噪声，预防子宫收缩导致早产

科学研究认为，如果母亲说话的声音在身体之外被测定为 72 分贝，子宫内部就将达到 77.2 分贝。很吵的噪音和突然发出的响声都会给胎宝宝带来压力。根据观察，在这种情况下胎宝宝的呼吸会不规律，可能还会做出吞咽羊水的动作。胎宝宝最熟悉的声音就是母亲心脏跳动和器官运作的声音，所以应该尽可能让周围的声音保持在与其相近的程度。

因此，孕妈妈远离噪音，周围环境音量以跟正常说话的音量差不多为好，大约是 60 分贝。



衣服分类整理好

平常买的衣服有各种面料的，此时抽时间归类整理下。暂时先不要穿人造纤维面料的衣服，这种面料容易引起肌肤过敏；容易掉色的衣服也暂时不要穿，避免固色剂通过皮肤进入血液循环，对胎宝宝造成不良反应；纯棉和真丝面料的衣服很适合孕妈妈穿，这些面料的衣服透气性、吸湿性、保温性都比较强。

孕 6 周，需要进行生育服务登记了

根据新修订的《中华人民共和国人口与计划生育法》规定，自 2016 年 1 月 1 日起，一对夫妇都可以生育两个孩子，取消二孩生育审批制度，实行生育服务登记制。办理生育服务登记的夫妻仅需拿上双方身份证、结婚证、户口本，到所在村、社区填表格，可由村、社区计生人员代为办理，也可自己拿表格到街道直接领取“生育登记服务卡”。即时登记，即时发放，大大简化办事程序，缩短办事时间。

忌

自行用止吐药

孕妈妈在有孕吐等不适状况时，也是最容易流产的时刻。此时如果胎宝宝再受到大量X光线对腹部的照射、药物的刺激或病原体的感染，更容易导致胎儿流产、畸形。孕妈妈如服用抗组胺等抑制孕吐的镇吐药，很可能导致胎儿畸形。

所以，不要盲目用药。此时，孕妈妈应放松身心，吃些清淡和有助缓解孕吐的食物。身体虚弱时，要住院治疗，可接受点滴注射，如葡萄糖、盐水、氨基酸液等，能迅速减轻症状。

做仰卧起坐

在怀孕初期，孕妈妈进行运动要根据自己的身体情况量力而行。运动方式以缓慢为主，尽可能使身体处于温和舒服的状态，不要做仰卧起坐等需要腰腹部用力的运动，避免牵动子宫造成流产。

作息不规律

不规律的生活会让孕妈妈身体抵抗力下降，增加流产的风险。所以，之前作息不规律甚至有熬夜习惯的孕妈妈，在孕期一定要改掉，养成规律的作息时间表。可以根据身体情况，制定孕期作息表，坚持充实而有规律的生活，对自身和胎宝宝的健康大有裨益。

情绪暴躁

人的情绪变化与内分泌有关，不稳定的情绪也会反作用来影响激素分泌，影响胎儿的生长发育。孕妈妈身心健康有利于改善胎盘供血量，促进胎宝宝的健康发育。

而且，如果孕妈妈在怀孕期间能够保持快乐的心情，宝宝出生后一般性情平和，情绪稳定，不经常哭闹。



一般来讲，拥有良好情绪的孕妈妈生出的宝宝，智商、情商指数都比较高，所以孕妈妈们每天都要保持好心情。

孕2月
协和专家会诊室

孕期感冒了怎么办？

马大夫答：普通感冒病程一般一周左右可自愈，可以多喝水、多休息，尽量不吃药。若出现体温升高（不超过 38℃），以物理降温为主，如洗温水澡（注意别着凉）、用温毛巾擦拭等。当体温超过 38℃ 时，可遵医嘱吃退烧药，服药后仍高烧不退要及时就医。

孕期要吃燕窝、海参等营养品吗？

马大夫答：有的孕妈妈家庭条件好，恨不得每天一只海参、一碗燕窝，目前没有明确研究证明吃这些食物对孕妈妈和胎宝宝有很大的益处。并且海参、燕窝中的营养如蛋白质、碳水化合物以及一些矿物质完全可以从普通食物中摄取，而燕窝、海参等如果孕前没吃过，孕期也不宜轻易尝试，以免引起过敏反应。

恶心呕吐会不会耽误胎宝宝生长？

马大夫答：孕早期，胎宝宝所需的营养很少，孕妈妈并不需要额外多吃多少东西，轻度到中度的恶心以及偶尔呕吐，不会影响宝宝的健康。但是如果吃啥吐啥就要加以注意了。

孕期长胖点，生完孩子奶水就多吗？

马大夫答：孕期的营养是可以为产后泌乳做准备的，但是并不是孕期体重增长越多产后奶水就越多。产后的奶水受开奶时间、哺乳姿势和方法、饮食、心情以及个人体质的影响，并不取决于孕期长胖的程度。孕期要合理饮食，保持合理的体重增长，这样才能使乳汁中的营养均衡全面。

专题

孕2月职场孕妈妈关怀

职业女性面临的艰难选择就是工作与孩子。如果是普通工作，可根据个人身体状况来决定怀孕后是否继续工作，但如果从事的工作本身就会给自己带来危险，为了自己和宝宝的健康，必须要有所取舍。

化工生产工作

经常会接触化学毒物，或经常接触铅、镉、甲基汞等重金属，会增加流产和死胎的危险性。

经常接触辐射的工作

经常接触辐射的工作要远离。辐射虽然看不见摸不着，但对孕妈妈和胎宝宝的危害却很大，如医疗或工业生产放射室、电离辐射研究及电视机生产等。

医务工作

在传染病流行时，医务人员容易因密切接触患者而被感染。一些传染性病毒，如风疹病毒、流感病毒、麻疹病毒等对胎宝宝的发育影响较为严重。

其他

高温作业、振动作业、噪声环境中工作、长期站立工作等，应在怀孕期间尽量避开。





PART

3

孕 3 月
度过流产的
危险期

**胎宝宝
有话说**

我的身长还不足妈妈的手掌大小，但却越来越淘气了，时而伸伸胳膊踢踢腿，时而扭扭腰，时而动动手指和脚趾，俨然一个小小运动员。

**马大夫
温馨提醒**

孕早期是流产高发期，当孕妈妈有流产征兆的时候，要及时到医院检查并寻找原因，进行相应处理。

胎宝宝：终于成形了

满3个月的胎宝宝，大小约9厘米，体重约14克，相当于两个小圣女果的重量。此时无论是脏腑器官还是四肢和五官，轮廓都比之前更清晰，已经呈现出明显的人形了。

孕妈妈：触摸子宫时能感觉到宝宝的存在

到这个月末，子宫会长到拳头大小，在下腹部、耻骨联合上缘处可以触摸到子宫底部，此时按压子宫会感觉到宝宝的存在。胎盘覆盖在子宫内层特定部位，开始制造让胎宝宝舒服和正常发育所需的激素。孕11周前后，在腹部会出现妊娠纹，腹部正中会出现一条深色的竖线。

马大夫告诉你**对流产的正确态度**

流产是每个孕妈妈都不愿发生的，当有流产征兆的时候，要及时到医院检查并寻找原因。

大多数难免性流产是因为染色体有问题，这说明胚胎的发育并不正常，这样的胚胎如果强行留下来，也可能是畸形或不健康的。

而经超声诊断胚胎发育健康，见到胎芽胎心的情况下，排除了阴道炎症、宫颈息肉导致的出血问题之后，可以经过休息和保胎治疗等方法治疗先兆流产。



孕3月 饮食宜忌

宜

增加优质蛋白质，来点牛奶、鸡蛋和豆腐

更容易被身体利用的优质蛋白质，是胎宝宝大脑发育必不可少的营养素，比如瘦肉、蛋类、牛奶和豆制品等，不仅可以为人体提供优质蛋白质、磷脂、钙、锌等成分，还不会导致脂肪摄入过多。

每天吃点坚果，促进胎宝宝大脑发育

不饱和脂肪酸是大脑和脑神经的重要营养成分，核桃、葵花子、南瓜子、松子、开心果、腰果等坚果中富含不饱和脂肪酸，孕妈妈可以适量食用。推荐每周 50~70 克（平均每天 10 克左右），进食过多容易导致肥胖。

孕妈妈经验分享

说到核桃，很多孕妈妈都是硬着头皮吃，其实可以不必这么为难，如果直接吃吃不下去，那就用来煮粥、煲汤、打豆浆，不仅能增加口感，还能摄入更全面的营养，一举两得。我怀孕的时候就特别爱喝豆浆，花生豆浆、核桃豆浆、绿豆核桃豆浆等，变着样喝，我觉得对皮肤特别好。

多吃有抗辐射功效的食物

孕妈妈的生活中总少不了与电脑、电视、手机等打交道，这些电子产品会发出辐射，对胎宝宝的健康不利。孕妈妈在注意远离这些电磁辐射的同时，也要多吃一些有抗辐射功效的食物，比如绿豆、海带、卷心菜、萝卜、橘子、猕猴桃等新鲜的蔬菜、水果。

怀多胞胎一般需要服用膳食补充剂

加强营养能给多胞胎宝宝提供充足的能量，膳食补充剂对于宝宝的健康发育也十分重要，因此双胞胎或多胞胎妈妈最好咨询专业的营养医师，调整饮食及适当添加膳食补充剂。

每天吃 1 个鸡蛋，促进胎宝宝的生长发育

鸡蛋的营养成分特别适合胎宝宝生长发育的需要。鸡蛋中的蛋白质含有各种必需氨基酸，是常见食物中蛋白质较优的食物。一个中等大小的鸡蛋与 200 毫升牛奶的营养价值相当，不仅有益于胎宝宝的大脑发育，而且能提高孕妈妈产后的母乳质量。建议每天吃 1 个鸡蛋，一周吃 5~6 个。

马大夫告诉你

不要吃生鸡蛋，不弃蛋黄

生鸡蛋的蛋白质成胶状，人体不易消化吸收；生蛋清中含有抗生物素蛋白会影响生物素的吸收，含有的抗胰蛋白酶物质会抑制胰蛋白酶的活力，妨碍蛋白质的消化，因此应该吃熟鸡蛋。蛋黄是鸡蛋营养最集中的部分，不要因为其含有胆固醇就丢弃不吃。

肠胃不好吃点发面主食

有些孕妈妈属于脾胃比较虚弱的，全麦食物吃了不容易消化，甚至会导致胃胀气等。如果是这种情况，建议可以吃点发面的主食，因为酵母中含有丰富的 B 族维生素，有助于缓解孕吐。

补充维生素 D，强化骨骼，保持皮肤健康

对于胎儿的骨骼、牙齿、神经和肌肉的发育来说，维生素 D 是不可缺少的。它还能促进维生素 A 的吸收，间接促进胎儿的皮肤健康。维生素 D 每天摄入量宜为 5 微克，相当于大约 14 克鸡肝中的含量。

猪肝、鸡肝、鸡蛋、鹌鹑蛋、鲱鱼、沙丁鱼、金枪鱼、鱼肝油等都是补充维生素 D 的良好来源。

每月吃 2~3 次猪肝，补铁补血

猪肝是血红素铁的良好来源，吸收利用率高，补血效果好。根据《中国居民膳食指南》的建议，每月食用动物内脏 2~3 次，每次 25 克左右。

因为猪肝是代谢器官，所以在烹饪时要特别注意“去毒”。烹饪前最好用清水浸泡，再反复清洗去除血水，而且烹饪时不要追求“嫩”，一定要做熟。

适量吃苹果缓解孕期反应

因为孕早期的妊娠反应比较强烈，备受孕吐的折磨，心情也会变得糟糕，而苹果能生津止渴、健脾益胃，改善孕妈妈胃口，缓解孕吐。据美国人研究发现，苹果可以促进乙酰胆碱的产生，该物质有助于增强胎宝宝的记忆力。

《中国居民膳食指南》建议每人每天摄入 200~350 克水果，孕妈妈吃苹果的量要算在这个总量范围内，意思是说，如果当天已经吃了一个约 300 克的苹果，那今天最多可以再吃 50 克的水果。因为水果中通常含糖较高，如果不控制摄入，有引起妊娠期糖尿病的风险。

适量食用水果

很多孕妈妈以为孕期大量吃水果可以让胎宝宝皮肤好，其实水果不能过量食用，因为水果中糖分含量较多，进食过多容易引起肥胖。一般来说，每天最好吃 2 种不同的水果，总量不超过 350 克，建议最好当加餐吃。

如果在此基础上多吃了水果，就要相应减少主食的摄入量，以维持每日摄入的总热量不变，避免引起肥胖。

水果称重参考



成人一只手
可握住的苹
果 = 260 克



成人单手捧
葡萄（约 7~8
个）= 100 克



成人单手捧哈
密瓜块 = 80 克



满满一碗水
果块 = 200 克

忌

主食吃得少

主食是碳水化合物的主要来源，有的孕妈妈可能在孕前为了减肥有不吃主食的习惯，或者认为每天吃的菜、肉、蛋类很丰富，主食不吃都可以。不吃主食或者主食吃得很少都不利于孕妈妈和胎宝宝健康。

孕妈妈缺乏碳水化合物就会出现全身无力、血糖含量降低、头晕、心悸、脑功能障碍等症状，严重者会导致低血糖昏迷。孕妈妈体内的血糖含量低会影响胎宝宝的正常代谢，妨碍其生长发育。因此，孕妈妈必须重视碳水化合物食物的摄入，碳水化合物所供能量对维持妊娠期以及神经系统的正常功能、增强耐力及节省蛋白质消耗是非常重要的。



谷类食物富含丰富的碳水化合物，是作为主食的最佳选择。

盲目节食

一些年轻的孕妈妈怕发胖，影响体形，或怕胎宝宝太胖，导致生育困难，常常节制饮食，尽量少吃。殊不知，这种只想保持形体美而不顾自身及胎宝宝健康的做法是十分有害的。

一般来说，使用体重指数即 BMI 来评估孕妈妈的营养状况比较准确，BMI 值还可预估孕期体重增长情况。

体重指数 (BMI) = 体重 (千克) ÷ 身高的平方 (米²)

怀孕前 BMI 指数	体型	孕期体重应增加多少	体重管理要求
< 18.5	偏瘦	12~15 千克	适当增加营养，防止营养不良
18.5~24	标准	12 千克	正常饮食，适度运动
> 24	偏胖	7~10 千克	严格控制体重，防止体重增加过多

生吃食物

生的蔬菜中可能含有像沙门菌和大肠杆菌这样的有害菌，生鱼、生虾仁等可能含有寄生虫——绦虫、扁形虫和蛔虫。这些对于胎宝宝来说都是非常危险的，因此孕期不宜生吃肉类，可以生吃的蔬菜要清洗干净。

过多食用粗粮

粗粮富含膳食纤维，有助于促进胃肠蠕动、缓解孕期便秘，但是考虑到孕妈妈的消化能力比较弱，不宜过多食用。《中国居民膳食指南》中建议，每人每天可吃粗粮 50 克，孕妈妈最好控制在 50 克以下。

孕妈妈最好不要在晚上吃粗粮，晚上的肠胃消化能力下降，吃粗粮会加重肠胃消化负担。孕妈妈吃完粗粮后，如感到不舒服，可多喝些水，帮助消化。粗粮中含有大量膳食纤维，这些膳食纤维进入肠道，如果没有充分的水分配合，肠道的蠕动会受到影响，进而影响消化，引起不适。

用水果代替正餐

孕早期的妊娠反应容易让孕妈妈没有胃口，不爱吃正餐，感觉吃水果比较合胃口。虽然水果能帮助孕妈妈打开胃口，又含有丰富的维生素、矿物质等，但蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大基础营养素的含量，远远不能满足孕期营养需求，长期用水果代替正餐，会影响胎宝宝的生长发育。

马大夫告诉你

蔬菜可以适当多吃，水果却不能

相比于蔬菜，水果中的糖分更高，进食过多有引发肥胖、糖尿病、高脂血症的风险，而蔬菜热量更低，膳食纤维的比例比较高，可以适当增加蔬菜的食用量。

蔬菜不能代替水果

水果可以补充蔬菜的摄入不足，水果中的有机酸、碳水化合物比新鲜蔬菜多，而且水果可以直接食用，摄入方便，营养成分不受烹调方式的影响，水果有自己的营养优势，因此蔬菜也不能代替水果。记得每天吃不同种类、颜色的水果，建议摄入量每天 200~350 克。





甲鱼

性味咸寒，有着较强的通血络、散淤血的作用，有诱发流产的可能。

易致流产的食物



马齿苋

性寒凉而滑利，对子宫有明显的兴奋作用，使子宫收缩增多、强度增大，易造成流产。



桂圆、荔枝

孕妈妈大多阴虚内热、大便燥结、口苦口干、心悸燥热，而桂圆、荔枝性温味甘，极易助火，动胎动血，不利保胎。



薏米

薏米是一味药食兼用的植物种仁，其性滑利，对子宫肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，有诱发流产的可能。



青木瓜

体寒孕妈妈吃木瓜容易腹泻，过敏体质的孕妈妈更不能吃木瓜。



榴莲

会导致孕妈妈血糖升高，增加患妊娠糖尿病的危险，还会引发胎热，损害胎儿健康，孕妈妈多吃榴莲还会加重便秘。

易引起身体不适的食物



酸菜、咸菜

含有亚硝酸盐，多吃易致胎儿畸形。



螃蟹

性寒凉，有活血祛淤的功效，尤其蟹爪，是螃蟹最寒凉的部位，某些体质的孕妈妈要慎食或不食。

孕3月 生活细节宜忌

宜

注意流产征兆，减少流产发生

妊娠不足28周，胎宝宝的体重不足1千克而中断妊娠的，就称为流产，分为早期流产和晚期流产两种。早期流产发生在孕12周之前，比较多见，占到了全部流产的80%以上。晚期流产发生在孕12周之后，它的发生率在全部妊娠中占10%~15%。

流产的征兆	
阴道出血	阴道出血可分为少量出血和大量出血，持续性出血和不规律出血。尤其是阴道出血还伴随着腹痛时，需要特别注意
疼痛	骨盆、腹部或者下背部可能会有持续的疼痛感，当阴道出血的症状出现后，可能几小时或者几天后开始感到疼痛
阴道血块	阴道排出血块或者浅灰色的组织

警惕疤痕妊娠

剖宫产手术后子宫会留下疤痕，当胎儿恰好着床在子宫疤痕处的时候，就是疤痕妊娠。疤痕妊娠可能会导致孕早期发生腹腔内出血，也可能在做人流、清宫手术时突发大出血，孕晚期极有可能发生胎盘粘连等造成严重的产后出血，生产时子宫有可能承受不了强烈的宫缩，而发生子宫破裂。

因此，妇产科医生建议，凡是子宫有疤痕的女性，如果发现停经或自测怀孕后，应该及时到医院进行B超检查，以明确是否有疤痕妊娠的可能。

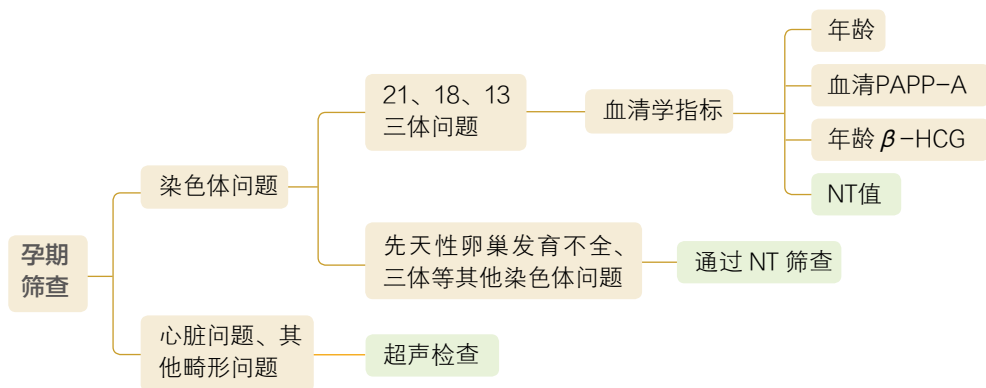
多晒太阳，补充维生素D

建议孕妇适当多晒晒太阳，太阳光中的紫外线照射到人体皮肤上，能使皮肤中的7-脱氢胆固醇转变为维生素D，相对于普通人来说，孕妇对维生素D的需求量增多，多晒太阳能促进胎儿内脏器官的发育，特别是促进胎儿的心脏、肺、消化器官功能的活动。

同时，要注意在阳光温和的上午或者傍晚散步，要平稳慢行，不要到人太多的地方去，也不要跟人争抢。

做 NT 检查，进行早期排畸

NT 即胎儿颈项透明层，是指胎儿颈后部皮下组织内透明液体的厚度，是产前筛查胎儿染色体异常的有效方法之一，是判断唐氏儿的重要依据。



11~14 周，不能错过的 NT 筛查黄金周

NT 筛查最好在 11~14 周做，因为 NT 仅仅在胎儿 11~14 周才会存在，从第 15 周开始，NT 便逐渐被淋巴系统吸收，变成“颈部褶皱”（简称 NF）。而 11 周之前，NT 还没有完全形成。

这项检查不需要什么特别的准备，不用空腹也不用憋尿，只是需要胎宝宝的配合。医生通常会让你出去走动走动，甚至会压压你的肚子，以便让胎宝宝翻身，否则位置不好的话是看不到的。整个检查需 10~20 分钟。

NT 的标准值

一般来说，只要 NT 的数值低于 3 毫米，就表示胎儿正常，无须担心。如果检查结果超过 3 毫米，常提示胎儿异常，需要进行遗传咨询，做绒毛活检等产前诊断来检查胎儿的染色体，做排畸超声以进一步排查畸形，有条件的话可以做胎儿超声心动图检查排除心脏问题。NT 值不存在越小越好的说法，只要在参考范围内都是正常的。



北京协和医院

超声诊断报告

姓名: 王某某	性别: 女	年龄: 35岁
科室: 妇产科	HISID: 123456789	
病房: 妇产科	病历号: 123456789	



超声所见:

子宫增大

宫腔内可见一成形胎儿, 可见胎心搏动。

CRL: 6.1cm, NT: 0.18cm。

是越小越好吗?

胎盘前壁, 羊水4.0cm。

双附件区未见囊实性包块。

超声提示:

宫内早孕

结果显示 NT 值为 0.18cm

NT 排畸检查是孕早期的排畸检查。NT 值是指颈项透明层厚度, 用于评估唐氏综合征的风险, 是早期唐筛。一般来说, 只要 NT 的数值低于 3 毫米, 都表示胎儿正常, 无须担心。而高于 3 毫米, 则要考虑唐氏综合征的可能。后期一定要做好唐氏筛查或者羊水穿刺的检查, 以进一步排查畸形。

NT 值并不是越小越好, 只要在参考范围内, 不要高于或过于接近临界值, 都是正常的。

马大夫告诉你

NT 检查没看到鼻骨怎么办

鼻骨是否发育正常和唐氏综合征的关系非常密切，唐氏儿患者通常有鼻骨缺失的早期 B 超影像，因此，如果 NT 结果显示“鼻骨清晰可见”“可见鼻骨”等字样，这绝对是好事。

但如果显示“鼻骨不满意”呢？正常来说，胎儿的鼻骨在 9 周时就发育完成了，在 11~14 周是完全可以检测到的，如果检测不到，要排除孕周计算不准确以及胎宝宝的姿势问题。

NT 扫描对 B 超操作者有很高的要求，操作者必须运用 B 超仪器将胎儿引导到正确的体位才能看清 NT 和鼻骨。因此，如果胎宝宝不配合，导致 NT 显示“鼻骨不满意”，那么可以听从大夫建议复查，如果复查还看不到就要进行遗传咨询了。

最好将产检医院作为你的生产医院

如果没有特殊情况，产检和分娩最好在同一家医院，中途也不要变换产检医院。中途如更换医院，陌生的环境、新的程序容易增加孕妈妈的心理压力。

根据位置选择医院

怀孕后，孕妈妈要经常到医院进行定期产检，临近分娩时，更需要在出现异常情况迅速前往医院，因此医院不要离家太远。对于上班族来说，距离工作单位近也是不错的选择。

考察医院的设施

应观察医疗设施的清洁度和安全性、住院病房共有多少床位、是否有儿科门诊等信息，以免等到分娩住院时才感觉医疗服务条件不满意。

确认医院和医生的可靠性

在 10 个月的孕期生活中，妇产科医生要回答孕妈妈咨询的许多问题，孕妈妈和他们的关系是否融洽也十分重要，所以要选择可靠的医院和值得信赖的医生。



孕妈妈经验分享

不必盲目选择大医院

不一定非要选择在知名度很高的综合性大医院生产。大医院在应急方面是会更好些，但如果身体健康、孕龄不大，就没有必要盲目选择大医院。综合性的大医院可能会接触到其他各种疾病的患者，因此，患上感冒或传染性疾病的可能性也会增加。

检查血型，排查母婴溶血反应

如果备孕男性、备孕女性对自己的血型尚未清楚，孕前一定要检查血型，以便排查母婴 ABO 溶血、Rh 溶血的可能性。虽然第一胎的溶血情况较少，但还是需要注意。

胎儿的血型是由父母双方决定的，如果胎儿从父亲遗传来的血型抗原是母亲所没有的，胎儿红细胞进入母体后使母亲产生相应的抗体，这些抗体再通过胎盘进入到胎儿体内，导致抗原与抗体发生免疫反应，就会发生溶血现象。

测溶血很重要

ABO 溶血病的症状轻重差别很大，轻症的孕妈妈仅出现轻度黄疸，容易被视为生理性黄疸而漏诊，有些仅表现为晚期贫血，重症则有可能发生死胎，不过十分少见。如果孕妈妈为 Rh 阴性，要检测准爸爸的血型，如果孕妈妈为 Rh 阳性，小宝宝有溶血的风险，孕妈妈应该测量抗人球蛋白试验和抗 D 抗体滴度，在孕期及产后应用抗 D 免疫球蛋白预防新生儿溶血。

珍贵的“熊猫血”

据有关资料介绍，Rh 阳性血型在中国汉族及其他大多数民族人口中约占 99.7%，个别少数民族中约为 90%；而 Rh 阴性血型比较稀有，在中国全部人口中只占 0.3%~0.4%，所以 Rh 阴性血型又被称为“熊猫血”，其中 AB 型 Rh 阴性血更加罕见，仅占中国总人口的 0.034%。

ABO 溶血病的出现

血型	抗原（凝集原）	抗体（抗凝激素）
A	A	抗 B
B	B	抗 A
O	无	抗 A、抗 B
AB	A、B	无

从上面的表格可以看到，O 型血的孕妈妈体内已经存在抗 A、抗 B 抗体，假如怀的宝宝是 A 或 B 型血，即母子血型不合，那孕妈妈血液内的抗 A、抗 B 抗体就会通过脐带进入宝宝体内，发生抗原抗体反应，从而导致溶血。

忌

乱用化妆品

孕妈妈在选择化妆品时要谨慎，看清楚成分，避免使用含酒精、重金属、激素、化学香精等成分的化妆品，比如美白产品、口红中一般含有铅和汞；指甲油大多以硝化纤维为基料，配以丙酮、乙酯、丁酯、苯二甲酸等化学溶剂、增塑剂及各色燃料制成，味道刺鼻，长期使用对孕妈妈和胎宝宝都有一定毒害作用。建议怀孕后只使用基础的护肤品就可以了，最好选择孕妇专用的，比较安全可靠。

使用清凉油

樟脑是清凉油的主要成分之一，具有一定的毒副作用，樟脑进入人体后，正常人体内的葡萄糖磷酸脱氢酶会很快与之结合，使之变成无毒物质，然后随尿液一起排出体外，所以它的毒副作用不会在正常人身上显现。但孕妇体内的葡萄糖磷酸脱氢酶的含量降低，怀孕3个月内若过多地使用清凉油，樟脑就会通过胎盘屏障进入

胎膜腔内作用于胎宝宝，影响胎宝宝的发育，严重者可导致胎宝宝死亡。

用香薰

香薰的气味可能会加重妊娠反应，也可能给胎宝宝带来未知的健康隐患，为了保险起见，有使用香薰习惯的孕妈妈，建议暂停使用。

长时间蹲坐

长时间蹲坐会让腹部压力增加，而引起子宫充血，导致流产或者早产。同时，也要避免搬运重物。



孕妈妈经验分享

跟大家分享一个打开一天好心情的小运动。早上起床的时候，坐在床上，两脚脚心相对，上身挺直，双手交握再握住脚尖。然后，双手双臂保持不动，上半身顺时针自然摆动一圈，停下来休息1~2秒，再逆时针摆动，摆动3~5圈。



我是上班族，早上做完这套小运动，可以舒缓身体，感觉也是在叫宝宝起床，一天的好心情都跟着打开了，带着宝宝开开心心去上班。

孕3月 协和专家会诊室

黄体酮保胎有没有不良反应？

马大夫答：治疗流产、早产所用的黄体酮，如常用的黄体酮注射液、口服黄体酮及阴道黄体酮凝胶均属天然黄体酮，不会对胎宝宝造成伤害。

孕妈妈在孕早期大约8周内，由卵巢继续分泌黄体酮来支持妊娠，在怀孕8周后，胎盘也产生黄体酮。自身产生黄体酮的功能不足、黄体酮下降，是流产、早产的重要原因之一，所以常用黄体酮来治疗流产、早产。如果有必要，使用黄体酮保胎不必太过担心。

习惯性流产还能留得住宝宝吗？

马大夫答：发生3次或3次以上的自然流产就是习惯性流产。对于习惯性流产更重要的是查找病因。针对病因有相应的解决办法，如果有营养失调、内分泌或者自身免疫疾病，要针对性地治疗原发疾病；对于宫颈内口松弛引发的习惯性流产者，应该在上次流产后再次怀孕之前做宫颈环扎手术。同时还要保持良好的心态，适当加强营养，定期复查胎儿发育情况。

照B超会伤害胎宝宝吗？

马大夫答：B超不存在电离辐射和电磁辐射，是一种声波传导，对人体组织没有什么伤害，一般来说，如果不是频繁地、长期地照B超就不会伤害胎宝宝。

我怀孕的第三个月就长了4千克，这要算在整个孕期体重增长里吗？

马大夫答：当然要算在整个孕期体重增长中，不能抛开。而且4千克都是长在你身上，而不是长在胎儿身上，你要做的是去看营养门诊，开出营养餐单，合理控制饮食和体重，别让后几个月体重飞速猛增。



PART

4

孕 4 月
防止胎宝宝
发育不良

胎宝宝
有话说

我居然能在妈妈的子宫中打嗝了，这是呼吸的序曲，不过遗憾的是，妈妈可能听不见我的打嗝声，主要是因为气管中充斥的不是空气，而是流动的液体。

马大夫
温馨提醒

孕妈妈平稳地步入了孕中期，看到别人的肚子比你大，也不要着急。有的人显怀早，继续好好调理饮食，适量运动，让胎宝宝健康成长。

胎宝宝：能看出性别了

胎宝宝的身长约 16 厘米，体重约 110 克，相当于 2 个鸡蛋的重量，能够分辨出性别，男宝宝的外生殖器已凸出，女宝宝卵巢开始形成。胎宝宝的生长发育速度越来越快，这时候胎宝宝的骨骼发育得更加完善，头上发旋的位置与纹路也开始形成，眼球会动，并开始频繁的活动，有些孕妈妈会感觉到胎动。

孕妈妈：感觉到轻微的胎动

孕妈妈的子宫已经长到小孩的头一样大小，妊娠反应逐渐消失，但是可能会出现白带多、腹部沉重感、尿频等情况，妊娠斑也越发明显。因为胎盘的发育完成，流产的可能性会大大减少，进入了较舒服的孕中期了。

大多数孕妈妈从这月开始，会兴奋地感觉到胎动，有怀孕史的妈妈会感到胎动的时间比以前提前了。这是母子间特有的沟通方式，孕妈妈不要忘了将初感胎动的时间记录下来哦。

马大夫告诉你

早中晚各一次，以小时为单位，每次选取一个固定的时间段，将每个时间段的胎动次数记录下来，然后将 3 个时间段的胎动次数，乘以 4 就是 12 小时的胎动次数。最后将这个数据记录在表格上。如果变化微小，就说明胎宝宝发育是正常的，不必担心。



孕4月 饮食宜忌

宜

保证足够的热量供应

为了胎宝宝的成长，孕妈妈需适当增加热量，中国营养学会推荐孕妈妈在孕中期每天宜增加 300 千卡的热量。

300 千卡只需比平时每天多吃这些食物：



1 碗杂粮饭 + 1 个鸡蛋 + 3 颗板栗 \approx 300 千卡

吃些含碘的食物，促进甲状腺发挥作用

在怀孕第 14 周左右，胎宝宝的甲状腺开始发育。而甲状腺需要碘才能发挥正常的作用。孕妈妈如果摄入碘不足的话，胎宝宝出生后甲状腺功能低下，会影响中枢神经系统，特别是大脑的发育。

孕妈妈每天宜摄入 200 微克碘。鱼类、贝类和海藻类等海产品是含碘比较丰富的食物，孕妈妈适宜多食。一般孕妈妈只要坚持食用加碘盐，同时每周吃 1~2 次海带、紫菜、虾等海产品就基本能保证足够的碘摄入了。缺碘、碘补过了都不好，一般来说，如果孕妈妈不缺碘，就不用特别补。

合理补充维生素 C，预防妊娠纹

妊娠纹通常是怀孕 4 个月之后逐渐出现的，在孕妈妈的脐下、耻骨部位、大腿内侧、腰两侧以及下腹两侧出现。所以想要预防妊娠纹，孕妈妈一定要把握先机，在孕中期就开始预防。

维生素 C 能增加细胞膜的通透性和皮肤的新陈代谢功能，淡化并减轻妊娠纹，因此孕妈妈可以多吃富含维生素 C 的食物，如猕猴桃、鲜枣、橘子、胡萝卜、青椒等。

从现在开始少吃盐，避免孕中晚期水肿

正常人每天的食盐建议摄入量是6克以下，孕妈妈可以在此基础上降低到5克以下，而对于孕前就有高血压的孕妈妈来说，更要减少食盐用量。减少吃盐不仅要控制饮食中的烹调用盐，还应留意一些食物中的隐形盐。

多吃深色水果，摄取植物化学物

水果具有低热量、低脂肪、高膳食纤维、高维生素和矿物质的特点，孕妈妈经常吃水果有益于预防孕期慢性疾病。深色水果含有更多的植物化学物，如花青素、番茄红素等，可以减轻孕期妊娠斑，是孕妈妈的聪明选择。常见的深色水果有葡萄、桑葚、草莓、芒果等。

孕中期需要增加蛋白质的摄入量

孕早期蛋白质每日需要量达到55克，孕中期达到70克，孕晚期是胎宝宝大脑发育最快的时期，蛋白质每日需要量达到85克。当然，由于身高体重的差异，每个孕妈妈的蛋白质需求量并不完全相同。

动物性食物中的肉、禽、鱼、蛋、奶及奶制品都是蛋白质的良好来源，能提供人体必需的氨基酸。植物性食物中的豆类、坚果、谷类等是植物性蛋白质的良好来源，将豆类和谷类混合食用，更有助于蛋白质互补。豆类中富含的赖氨酸和色氨酸可以弥补谷类中赖氨酸的不足，而谷类中的蛋氨酸则可以帮助豆类补充缺憾，简单地说就是“豆赖谷蛋”的互补，比如馒头配豆浆，它们的蛋白质营养几乎和牛肉相当。



75克猪里脊 + 200毫升牛奶 + 100克三文鱼 + 100克豆腐 + 300克五谷杂粮 ≈ 一天蛋白质需求量

少吃甜食，避免肥胖和妊娠糖尿病

这个月大多数孕妈妈的胃口好了，再加上经常感到饿，所以可能会经常买一些零食，如蛋糕、面包、甜饮料等。这些食物不仅含有反式脂肪酸和食品添加剂，而且含糖量很高，吃多了不仅容易造成肥胖，还易升高血糖，增加妊娠糖尿病的发病率。

忌

大吃大喝

有的孕妈妈觉得在孕期可以肆无忌惮地向各类美食进军。其实一味大吃大喝是不可取的，甚至还会适得其反，最好做到适量，并且合理选择。尤其是辛辣食物、寒凉食物、高盐高糖食物，如麻辣香锅、冰镇西瓜、冰镇饮料、奶油蛋糕等要控制食用或者不吃。

经常吃油炸食品

油炸食品经高温处理后，食物中的维生素和其他多种营养素均受到很大程度的破坏，营养价值明显下降，加之脂肪含量较多，食后很难消化吸收，吃多了还容易引起便秘。

另外，食油经反复加热、煮沸、炸制食品后，会产生致癌物质，经常食用，会对人体产生危害，孕妈妈尤其要远离。

经常吃火锅

火锅的原料多是羊肉、牛肉、猪肉等。如果肉的卫生不合格就极易含有弓形虫、中华枝睾吸虫等寄生虫，这些寄生虫肉眼是看不到的。另外，吃火锅时，人们总是把鲜肉片放到煮开的烫料中稍稍一烫即进食，这种短暂的加热并不能杀死寄生虫，而弓形虫一旦进入体内，可通过胎盘传染给胎儿，严重者可发生流产、死胎或影响胎儿脑的发育而发生小头、脑积水或无脑儿等畸形。

因此，孕妈妈最好不要吃火锅，如果一定要吃，也一定要注意卫生，肉类要充分涮熟再吃，并且不要多吃。

生吃田螺、生蚝

孕妈妈不能吃生田螺、生蚝等，由于没经过加温烹饪，生食后，里面的寄生虫和病菌可能会给胎儿造成伤害。

马大夫告诉你

吃营养密度高的食物更营养

所谓的“营养密度”是指单位能量的食物所含某种营养素的浓度。简单理解就是你一口吃到的营养越多，说明这个食物的营养密度越高。新鲜的蔬菜水果、五谷杂粮、鱼虾、瘦肉等，用蒸炖炒等健康烹饪方式做出来，食用后能获得丰富的蛋白质、维生素、矿物质。如果经常食用油炸食物，摄入的是较高的热量、较多的油脂，显然营养密度低。

过量吃榴莲

榴莲营养丰富，但是所含的热量及糖分较高，如果孕妇经常或过多食用，极易导致血糖升高，并且使胎儿体重过重，增加巨大胎儿的概率。不仅如此，榴莲食用过多还会阻塞肠道，引起便秘，对于本来就容易出现便秘的孕妇来说，会加重负担，特别是患有便秘和痔疮的孕妇更不宜食用榴莲。另外，榴莲性温，吃多会上火，出现喉咙疼痛、烦躁失眠等症。

过多喝茶

孕妈妈过多喝茶，可能会引起贫血。因为茶叶中的鞣酸可以和食物中的铁元素合成一种不被吸收的复合物，阻碍补铁补血。另外，茶叶中也含有咖啡因，过多饮用会让人产生兴奋感，刺激胎动增加，不利于宝宝的生长发育。

同时，过多喝茶会让尿量增加，促使血液循环加快，使心跳加速，如果是体质较弱的孕妈妈，会造成心脏和肾脏的负担。

吃皮蛋

制作皮蛋时为促使蛋白质凝固，在腌制过程中要加些氧化铅或铜等重金属，若长期食用，皮蛋中的铅或铜在体内慢性积累而不利健康。孕妈妈在怀孕期间多吃皮蛋，会引起铅中毒，造成流产、死胎或畸胎。

吃热性调料

怀孕后不宜多吃热性调料，如桂皮、辣椒、小茴香、大茴香、花椒、五香粉等，这些调料容易引起上火，消耗肠道水分，造成便秘。发生便秘后，孕妇用力排便，令腹压增大，压迫子宫内胎儿，易造成胎动不安、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。

吃蜂王浆进补

孕早期时，很多孕妈妈由于妊娠反应比较严重，营养吸收也少，因此到了孕4月，就希望通过一些营养品把营养补回来。但是孕妈妈最好还是以食补为主，不要随便选择营养品，尤其是蜂王浆。蜂王浆含有激素类似物，不利于宝宝正常生长。



孕4月 生活细节宜忌

宜

做唐筛，计算出“唐氏儿”的危险系数

唐氏筛查一般是抽取孕妈妈 2~5 毫升的血液，检测血清中甲胎蛋白（AFP）和人绒毛膜促性腺激素（HCG）的浓度，还有游离雌三醇（UE3），结合孕妈妈的预产期、年龄、体重和采血时的孕周，计算出“唐氏儿”的危险系数。

样本信息

样本编号: 29954

体重: 72 kg

B超日期: 2009-08-12

CRL: 53 mm

采样日期: 2009-08-12

采样时孕周: 16周5天

B超孕周: 12周0天

BPD:

样本测试项目:

标记物	结果	单位	校正MoM
AFP	24.93	U/ml	0.91
HCGb	13.18	ng/ml	1.04
uE3	3.31	nmol/L	0.74

风险计算项目

筛查项目: 21-三体综合征

筛查结果: 低风险

风险值: 1:1500

风险截断值: 1:270

年龄风险: 1:510

筛查项目: 18-三体综合征

筛查结果: 低风险

风险值: 1:40000

风险截断值: 1:350

年龄风险: 1:4600

筛查项目: NTD

筛查结果: 低风险

风险值:

风险截断值: AFP=2.5MoM

● AFP

女性怀孕后胚胎干细胞产生的一种特殊蛋白，作用是维护正常妊娠，保护胎宝宝不受母体排斥，起到保胎作用。这种物质在怀孕第6周就出现了，随着胎龄增长，孕妈妈血中的AFP含量越来越多。胎宝宝出生后，妈妈血中的AFP含量会逐渐下降至孕前水平。

● HCG

即人绒毛膜促性腺激素，医生会结合这些数据连同孕妈妈的年龄、体重及孕周等，计算出胎宝宝患唐氏综合征的危险度。

● 21-三体综合征

风险截断值为1:270。此项检查结果为1:1500，远低于风险截断值，表明患唐氏综合征的概率很低。

● 18-三体综合征

风险截断值为1:350。此项检查结果为1:40000，远低于风险截断值，表明患唐氏综合征的概率很低。

● 筛查结果

“低风险”表明胎儿异常的风险低，“高风险”表明胎儿异常的风险高。即使结果出现了高风险，孕妈妈也不必过于惊慌，因为高风险人群中也不一定都会生出唐氏儿，这还需要进行羊水细胞染色体核型分析确诊。

唐筛的最佳时间

唐筛检查是在孕 15 周到孕 20 周 +6 天（即孕 20 周零 6 天）之间进行，只有在准确的孕周进行检查才能起到筛查的作用。考虑到后续的进一步检查比如无创基因筛查、羊水穿刺等产前诊断，建议在孕 15~16 周进行为好。

高危并不一定会生出唐氏儿

唐氏筛查是根据母血指标来推测胎儿情况，母血中的生化指标会受到很多因素干扰，这些因素使得唐氏筛查的结果不可能很精确。高危也并不一定会生出唐氏儿，当然，并非中度风险和低风险的孕妇就一定不会生出唐氏儿。但从筛查数据看，大多数唐氏儿是在唐氏筛查判定为高风险的孕妇中诊断出来的。如果唐筛结果诊断为高危，高风险孕妇还需要做羊水穿刺，以确认胎儿是否是唐氏儿。

唐筛的“补考”：羊水穿刺

羊水穿刺是在 B 超的引导下，将一根细长针通过孕妈妈的肚皮，经过子宫壁，进入胎膜腔，抽取羊水进行分析检验。羊水中会有胎儿掉落的细胞，通过对这些细胞的检验分析，可以确认胎儿的染色体细胞组成是否有问题。羊水穿刺主要是检查唐氏综合征，而一些基因疾病也能通过羊水穿刺得到诊断，如乙型海洋性贫血、血友病等。



孕妈妈经验分享

还有一种是快速羊穿检查

还有一种检查 FISH（也称为快速羊穿检查），所检查的染色体为 13、18、21、X、Y 数目，7 个工作日左右出结果，总计费用 3800 元左右，纯自费。



羊水穿刺的最佳时间是孕 14~23 周

羊水穿刺手术的最佳时间是孕 14~23 周，报告结果约在 2 个月以后才可获得。如果小于 14 周进行羊水穿刺术，此时羊水较少，会增加风险；如果超过 23 周进行穿刺，检验结果出来时胎儿已经过大，此时中止妊娠会有很大的风险。

经常清洁乳房

乳房的清洁对于保持乳腺管通畅，以及增加乳头的韧性、减少哺乳期乳头皲裂等无疑具有很重要的作用。清洁乳房宜用温水擦洗，并将乳晕和乳头的皮肤褶皱处一并清洗干净。

不可用手硬抠乳头上面的结痂，可在乳头上涂抹植物油，待上面的硬痂或积垢变软溶解后再用温水冲洗干净，拿一条柔软干净的毛巾拭干，之后在乳房和乳头上涂些润肤乳，避免干燥皲裂。

需要注意的是，千万不要用香皂或肥皂、酒精等清洁乳房，这些清洁用品不利于乳房的保健以及随后的母乳喂养。

坚持戴胸罩，保持乳房美观

怀孕之后，孕妈妈的乳房会变得空前丰满、漂亮，这就需要孕妈妈根据不同时期乳房的具体变化情况适时更换合适的胸罩，并且坚持每天穿戴，哺乳期也不例外。要注意选购的胸罩不能太紧也不能太松，最好是能较松地包裹、支撑乳房的半杯型胸衣。

自己开车要留心行路安全

自己开车外出的孕妈妈，要牢记佩系安全带，在开车的过程中应避免紧急制动、紧急转向。最好不开新车，以避免新车中含有对胎宝宝不利的气味。天气炎热时，空调温度不宜过低，应保持在 26℃，也可以关掉空调，开窗吹吹自然风。开车时最好不要一边开车，一边听音乐。

穿出孕味，穿出健康

孕妈妈在妊娠期间注意修饰打扮，可以掩饰形体的变化，还有利于身体健康和精神抖擞，有助于维护孕妈妈的良好心境，对孕妈妈和胎宝宝的健康都有利。孕妈妈可以选择那些穿在身上能体现出胸部线条美、使隆起的腹部显得不太突出的服装样式，服装的立体轮廓最好呈上小下大的 A 字形。衣服的颜色应清爽、明快。



忽视腹泻

孕期腹泻会加快孕妈妈肠蠕动，甚至引起肠痉挛，这些会刺激子宫收缩，甚至导致早产、流产等。所以，孕妈妈绝不能忽视孕期腹泻。

为了将孕期腹泻扼杀在摇篮中，下面给出几点建议：

1. 三餐要定时、定量，且清淡饮食、少油腻，多喝水。
2. 注意谷豆类、蔬果类、蛋奶类、肉类四大类食物的搭配。
3. 冷热食物分开食用，且吃完热食，不要立即吃凉的，如果非要吃，最好间隔 1 个小时。
4. 生熟分开，在外就餐或点餐，要注意食品安全。
5. 忌吃容易引起腹泻的食物。
6. 孕期腹泻不论是食疗，还是用药，都要遵医嘱。

忽视牙齿问题

一些孕妈妈在患了牙齿疾病后不愿意就医，认为没什么大不了的，不予以重视。其实，这种做法是极其有害的。孕妈妈应该摒弃种种顾虑，主动与牙科医生联系，获得专业的帮助。

不同孕期牙齿疾病治疗

孕期	原因	治疗
孕早期 (孕 1~3 月)	孕早期是胚胎器官发育与形成的关键期，如服用药物不当或 X 线照射剂量过高，可导致流产或胎儿畸形	如非紧急情况，医生不建议进行牙科治疗
孕中期 (孕 4~6 月)	若必须在孕期治疗牙齿疾病，最好选择孕中期	建议只做一些暂时性的治疗，如龋齿填补等
孕晚期 (孕 7~10 月)	子宫容易受外界刺激而引发早期收缩，再加上治疗时长时间采取卧姿，胎儿会压迫下腔静脉，减少血液回流，引发仰卧位低血压，出现心慌、憋气等症状	不适宜进行长时间的牙科治疗

孕4月 协和专家会诊室

很多孕妈妈3个月以后就不吐了，我反而吐得更厉害，怎么办？

马大夫答：孕妈妈在怀孕的早期会出现如食欲缺乏、呕吐等早孕反应，这是孕妈妈特有的正常生理反应，通常会在孕12周左右自行缓解。但也有的孕妈妈会出现孕吐提前开始、迟迟不消退的情况，如果呕吐不是特别严重，都是正常的。如果呕吐、恶心严重，建议到医院检查，排除是否有其他病理情况。柠檬汁、土豆、苏打饼干等食物对孕吐有改善作用。另外，孕妈妈因呕吐影响进食的话，建议喝点孕妇奶粉。

我怀孕快4个月了，B超检查说胎盘有点靠下，怎么办？

马大夫答：很多孕妈妈胎盘都是靠下的，没关系。但是，孕妈妈要注意别太劳累，活动量不要太大，不要提重的东西，随着胎宝宝慢慢长大，胎盘就会往上的。

能否顺产和遗传有没有关系？

马大夫答：能否顺产与几个因素有关：一是胎儿的大小和体位，二是骨盆产道的大小，三是产力，四是信心；跟遗传有关系的就是骨盆的大小了。所以控制好胎儿大小及孕期体重增长、坚持锻炼、增强信心、学习分娩技巧都很重要。

怀孕以后肤色变深了是怎么回事儿？

马大夫答：很多孕妈妈会发现自己的肤色在孕期变得越来越深，尤其是乳头、乳晕及外生殖器等部位，在怀孕的过程中会变得更加明显。孕妈妈不用担心，这是孕激素作用导致的，胎儿出生以后，这些色素沉着就会逐渐淡化直至消失，但有些并不会完全消失，而是会变浅。



PART

5

**孕 5 月
补钙，促进胎宝宝
骨骼发育**

胎宝宝
有话说

我的骨骼发育在这个时期开始加快，四肢和脊柱也已开始进入骨化阶段，妈妈补充足够的钙，保证我骨骼的正常生长哦。

马大夫
温馨提醒

到了孕中期，胎宝宝骨骼牙齿发育，钙需求量大增，孕妈妈对钙的需求量也要把宝宝的那份算进来了，必要时可用补充剂来补钙。

胎宝宝：长头发了

孕5月末期，胎宝宝的身长约25厘米，体重约320克，约为1个大鸭梨的重量，长了一层细细的异于胎毛的头发。此时的胎宝宝已经长肉，更具立体感了，皮肤被一层薄薄的胎脂保护着，可以避免长期泡在羊水中受伤害。胎宝宝的耳朵不再是紧贴着耳根，而是变得立体了，可能已有所听力。

孕妈妈：肚子很明显了

到20周左右，子宫底已经到达孕妈妈的肚脐处，下腹部明显隆起。因为激素的刺激，会发生黑色素沉积和皮肤的变化，例如肚子中间出现一条黑线，黑线的深浅每个人都不一样，一般皮肤偏黑的孕妈妈黑线会更明显。

马大夫告诉你

日渐增大的子宫将腹部外挤，致使腹部向外膨胀，腰部曲线完全消失，已接近典型的孕妇体型。膨大的腹部破坏了整体的平衡，使人很容易感觉疲劳。此外，还伴有腰痛、失眠、小腿抽筋等不适。这就要求孕妈妈在日常生活中，要注意休息，多出去呼吸些新鲜空气，活动一下筋骨。



孕5月 饮食宜忌

宜

孕中期，每天钙需求量为 1000 毫克

孕妈妈在孕早期的钙需求量与孕前基本相同，为每天 800 毫克。因此，每天喝 250 毫升的鲜奶或酸奶加上正常的饮食，就可以满足孕妈妈每天的钙需求量了。

到了孕中期，胎宝宝快速生长，孕妈妈对钙的需求量有所增加，为每天 1000 毫克。所以，此时每天除了喝 250 毫升鲜奶或酸奶补钙外，还可以适量摄入豆制品、坚果等，必要时可用补充剂来补钙。

孕妈妈从食物中补钙以乳类及乳制品为好，虽然乳类的含钙量不是最高的，但是其吸收率是最好的。另外，水产品中的虾皮、海带含钙量也较高，虾皮比较咸要适量吃。坚果、豆类及豆制品、绿叶蔬菜中含钙也较多，它们都是补钙的良好来源。

钙和维生素 D 一定要同补

维生素 D 是一种脂溶性维生素。维生素 D 可以全面调节钙代谢，增加钙在小肠的吸收，维持血中钙和磷的正常浓度，促使骨和软骨正常钙化。

维生素 D 主要来源于动物性食物，如肉、蛋、奶、深海鱼、鱼肝油等。另外一个维生素 D 主要的来源是晒太阳，上午 9~10 点和下午 4~5 点都是晒太阳补维生素 D 的好时间段。

孕中期补钙可以通过食物 + 钙片的方式

从孕中期开始，胎儿进入了快速发育的时期，必须补充足够的钙质来保证四肢、脊柱、头颅骨和牙齿等部位的骨化。中国营养学会推荐孕妈妈在孕中期每天摄入 1000 毫克的钙。孕妈妈如果在孕中期不能保证每天摄入 500 毫升牛奶（或含有等量钙质的奶制品），就需要补充一定量的钙剂。但现在市场上一些钙剂中含有对孕妈妈身体有害的元素，如镉、铋、铅等，长期服用可能导致重金属中毒，因此建议孕妈妈买质量有保障的钙剂。

妊娠糖尿病患者要选低脂、脱脂奶

妊娠糖尿病患者每天可适量饮用牛奶。普通的牛奶含有一定的糖分，妊娠糖尿病患者不宜食用过多。推荐孕妈妈喝低脂、脱脂奶，以利于控制体重，调节糖代谢。

多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素

维生素 A 与感受光线明暗强度的视紫红素的形成有着密切关系，对胎宝宝的视力发育起着至关重要的作用。在胎宝宝的成长过程中，维生素 A 还有许多其他的重要作用，比如促进器官发育、提高抵抗力等。中国营养学会推荐正常女性和孕早期每天宜摄入维生素 A 700 微克，孕中期和孕晚期每天摄入量为 770 微克，所以这个月要适量增加维生素 A 摄入量。

动物性食物如动物肝脏、肉类等不但维生素 A 含量丰富，而且其中的维生素 A 能直接被人体吸收，是维生素 A 的良好来源。

多吃富含 β -胡萝卜素的食物

β -胡萝卜素通过胃肠道内的一些特殊酶的作用可以催化生成维生素 A，在红色、橙色、深绿色植物中广泛存在，胡萝卜、菠菜、南瓜、芒果等是维生素 A 的重要来源。

孕妈妈经验分享

乳糖不耐受可以通过酸奶补钙

我是“乳糖不耐”，就是喝完牛奶后会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状，没办法通过喝牛奶来补钙，所以可以选择酸奶。

酸奶是在牛奶中加入一定量的乳酸菌发酵后制成的，发酵过程使得原奶中的部分乳糖被分解，蛋白质和脂肪也更有利于胃肠的消化吸收。所以，酸奶是乳糖不耐受人群的良好选择。另外，酸奶最好选择无糖的原味酸奶，以避免血糖升高。



胡萝卜

每 100 克含有 688 微克
维生素 A



猪肝

每 100 克含有 4972 微
克维生素 A

经常喝点粥

由于怀孕的缘故，孕妈妈肠胃功能比较弱，而粥要熬煮较长时间，粥里的营养物质析出充分，所以粥不仅营养丰富，而且容易吸收。莲子红枣粥、玉米粥、绿豆粥、南瓜粥都很适合，煮粥前最好将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做熬起粥来节省时间，而且熬出的粥酥、口感好。

注意荤素搭配

孕中期的饮食越来越重要了，一定要荤素搭配合理，这样营养一般就不会有什么问题。但是如果担心发胖或胎儿过大而限制饮食，则有可能造成营养不良，严重时甚至会患贫血或影响胎儿的生长发育。一般来讲，本月孕妈妈每周体重的增加在 350 克左右，属正常范围。

建议每天摄取蔬菜 400 克以上，至少一半是新鲜绿叶蔬菜，适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。

适当摄取植物油，满足人体必需的脂肪酸

人体必需的脂肪酸主要存在于植物油里面，动物油含量极少。研究还发现，孕妈妈在怀孕期间适当多吃些植物油，宝宝出生后，患湿疹的可能性就会减少，另外头发也会变好。因此孕妈妈要适当多食用玉米油、花生油、橄榄油等。



橄榄油、油茶籽油
单不饱和脂肪酸含量较高。



玉米油、葵花籽油
富含亚油酸。



大豆油
富含两种必需脂肪酸——亚油酸和 α -亚麻酸。

忌

补钙过量

凡事过犹不及，补钙如果过量，也会对孕妈妈和胎宝宝造成危害。研究表明，孕期摄入过量的钙可能会对胎儿产生不利影响。补钙过多可能会导致机体对其他矿物质，如铁、磷、镁等的吸收利用率减少。孕妈妈如果在服食钙片的同时，还在喝孕妇奶粉和牛奶，那就最好计算一下每天摄入的钙的总量，以控制在合理范围内。

补铁同时喝牛奶或服钙剂

孕妈妈在吃富含铁的食品或服用补铁剂时，不要同时服用补钙剂，这是因为钙会影响身体对铁的吸收。在服用补铁剂时不要喝牛奶，否则牛奶中的钙磷会阻止铁的吸收。

饭后马上吃钙片

钙容易与食物中油类结合形成皂钙，会导致便秘；跟食物中的草酸结合形成草酸钙，容易形成结石，所以最好不要饭后马上吃钙片。一般饭后半小时食物消化已基本结束，因此饭后半小时是最佳的补钙时间，可以吃钙片或喝牛奶。

用豆浆代替牛奶

就补钙而言，豆浆远不及牛奶，所以孕妈妈如果是为了补钙，不能用豆浆代替牛奶。豆浆更重要的作用是可以补充人体所需的其它营养物质，如大豆异黄酮、维生素D等，这些物质能够更好地促进钙的吸收。孕妈妈在保证每天摄入的基础奶量不变的前提下，可以每天喝一些豆浆，但绝不是用豆浆替代牛奶来补钙。

马大夫告诉你

补钙，吸收率才是王道

不仅是孕期需要补钙，其实在任何年龄段都要重视摄取充足的钙，因为全身骨骼都需要钙的支撑。补钙，不在于你补了多少，关键要看身体吸收了多少，有的时候虽然吃了很多高钙食物，但是被阻碍了吸收、被浪费，无法实现预期的效果，这个时候我们需要避开那些影响钙吸收的食物。

咸菜、酱菜、
腐乳、酸菜等

钠

盐的摄入越多，
尿中排出钙的量
就越多可乐、甜饮料、
加工肉制品

磷酸

降低钙的吸收利
用率

菠菜、苋菜

草酸

影响钙吸收

巧克力

咖啡因

加速钙质的流失

过量进食

大多数孕妈妈胃口会突然变大，饥饿感总是如影随形。不过，不要因为胃口开了，饮食就毫无顾忌了，注意不能过量进食，特别是高糖、高脂肪食物。如果此时不加限制，会使胎儿生长过大，给以后的分娩带来一定困难。

孕中期，热量摄取仅比孕前多了300千卡（约为1碗米饭的热量），其他食物比如鸡蛋、肉类、豆制品等每天比之前多吃50~100克即可。

只吃精米精面

孕妈妈不要只吃精米精面。精米精面之所以“精”是因为它经过了反复加工的精制过程，看起来更白更细更雅观。经过精制的精米、精面，把富含铁、锌、锰、磷等及各种维生素的粮食表皮部分完全去掉了，看起来虽然又白又细，但其所含营养素已远不齐全了。长期食用这种精米精面，必然会导致微量元素及维生素营养缺乏症，会由此引起一系列疾病。粗米粗面虽然看起来粗一些、黑一些，但它们却是富含人体所必需的各种营养素的“完整食品”。

经常食用黄油

黄油含有大量脂肪，过多食用容易造成摄入脂肪过剩，沉积在血管中形成血液垃圾，妨碍血液畅通，进而使得胎宝宝供血不足，导致胎宝宝发育不良。

食用含铅高的食物

如果孕妈妈血铅水平高，会直接影响胎宝宝的发育，容易造成先天性弱智或畸形，所以孕妈妈要避免食用含铅高的食物，如皮蛋、爆米花。有些漂亮的餐具内的花饰也可能含铅，应该注意。

吃饭太快

吃饭时咀嚼不充分，食物进入胃肠道后，与消化液不能充分混合，会影响身体对食物的消化吸收，食物中的营养不能被人体充分利用而排出体外，久而久之会形成营养不良。而一些富含膳食纤维的食物，如果咀嚼不充分，还会增加胃肠道的消化负担。所以，孕妈妈要养成细嚼慢咽的吃饭习惯，让食物的营养充分为身体所用。

吃久存的土豆

土豆本身含有生物碱，存放的时间越久生物碱含量就越高，而且久放的土豆会生芽，就是龙葵碱超标的表现，吃得多可能会影响胎宝宝的正常发育，导致畸形。即使削去芽，也不能证明将毒素去掉了。

孕5月 生活细节宜忌

宜

孕20周后应密切监测血压变化

正常情况下，本月孕妇的血压较为平稳，孕20周是监测血压的关键时期，孕妈妈在孕20周以前出现高血压，多是原发性高血压；如果20周以前血压正常，20周以后出现高血压，并伴有蛋白尿及水肿，称为妊娠高血压综合征。

健康年轻女性的平均血压范围是110/70~120/80mmHg。如果你的血压在一周之内至少有2次高于140/90mmHg，而你平常的血压都很正常，那么医生会多次测量血压以判断你是否患有妊娠高血压。



孕妈妈经验分享

测量一次血压偏高，不能说明什么

一起做产检的小姑娘，到医院就紧张，心跳加速，测量的血压比较高，但是每次自己量的话，血压是很正常的。其实，去医院没必要这么紧张，放松心态，很多检查都会很顺利的。医生也说了，测量一次血压偏高，不能说明什么，可能是紧张，也可能是在医院楼上楼下跑得匆忙了点，歇10~15分钟再进行测量，数值就会准确。

定期查看宫高和腹围

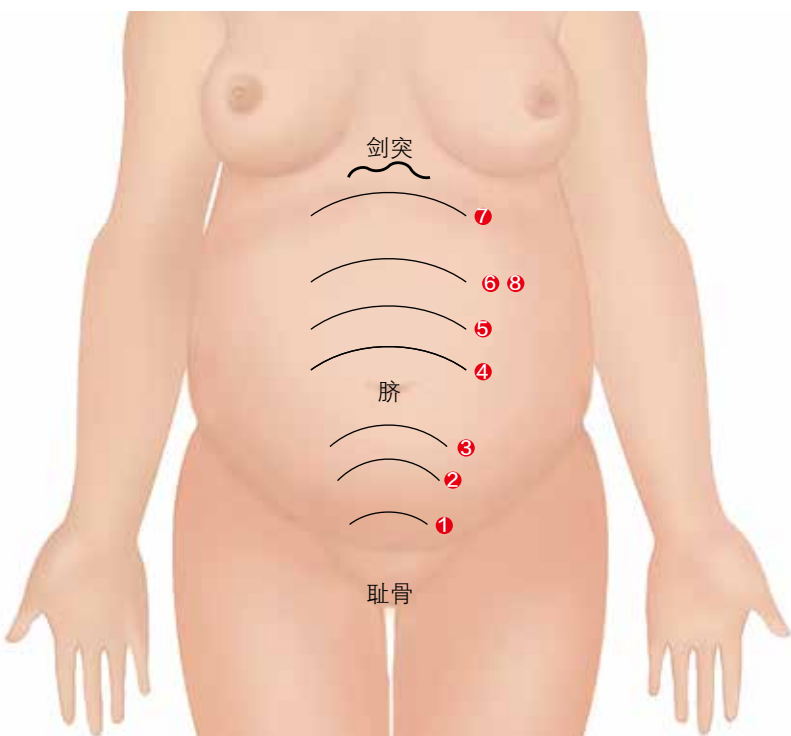
孕妈妈的宫高、腹围与胎儿的大小关系非常密切。孕早期、孕中期时，每月的增长都有一定的标准，通常每周宫高增长1厘米。到孕晚期，通过测量宫高和腹围，来判断胎儿的体重。所以，每次做产前检查时都要测量宫高和腹围，来估计胎儿的宫内发育情况，同时需要根据宫高妊娠图曲线判断是否发育迟缓或是巨大儿。

宫高

通过测量宫底高度，如发现与妊娠周数不符，过大或过小都要寻找原因，如做B超等检查，确定有无双胎、畸形、死胎、羊水过多或过少等问题。

腹围

测量腹围可以了解宫腔内胎儿生长发育的情况及子宫大小是否符合妊娠周数。测量时，取平卧位，以肚脐为准，水平绕腹一周，测得的数值就是腹围。



- ❶ 妊娠12周末：
在耻骨联合上2~3厘米
- ❷ 妊娠16周末：
在耻骨联合与肚脐之间
- ❸ 妊娠20周末：
在脐下1~2横指
- ❹ 妊娠24周末：
平脐或者脐上1横指
- ❺ 妊娠28周末：
在脐上2~3横指
- ❻ 妊娠32周末：
在肚脐与剑突之间
- ❼ 妊娠36周末：
在剑突下2~3横指
- ❽ 妊娠40周末：
下降至妊娠32周的高度

注意上下楼梯的安全

孕妈妈在爬楼梯时，先脚尖着地，然后脚后跟落地，腰部挺直，确保每一步都踩稳，最好扶着楼梯扶手慢慢爬梯而上。下楼时不要过于弯腰或挺胸凸肚，看准脚下台阶再迈步。

选择防滑鞋

孕妈妈在买鞋的时候，要选择鞋底较厚，摩擦性好的鞋，可以在走路的时候帮助减震；摩擦性好，防滑效果好，不容易滑倒。同时，要考虑鞋子的舒适度，脚尖位置要宽大能让脚趾舒服伸展，脚跟部位牢靠。

最好买调整型哺乳内衣，生完孩子也能穿

整个孕期乳房会不断胀大，每当你感到胸罩小了，就要再次更换一个合适的，以减少重力对于乳房韧带的牵拉，整个孕期可能需更换2~3次胸罩尺码。所以买内衣的时候最好买调整型的，并且是方便哺乳的，这样生完孩子也能穿，方便喂奶。

乳头内陷要及时矫正，以免影响哺乳

如果孕妈妈有乳头内陷，可用温水擦洗后用手指牵拉；严重乳头内陷者，可以借助乳头吸引器或矫正内衣来矫正。使用吸引器的时候要注意，一旦发生下腹疼痛应立即停止，有流产史的孕妈妈尽量避免使用吸引器。

还可以通过“提拉乳头”的按摩方法，进行纠正。



1. 用一只手托着乳房，用另一只手以拇指、食指和中指牵拉乳头下方的乳晕，改善伸展性。



2. 抓住乳头，往里压到感到疼痛为止。



3. 用手指拉住乳头，然后轻轻转动，反复 2~3 次。

疲劳困乏及时调节

孕妈妈一个人身担两副担子，非常容易疲劳。所以孕妈妈要学会及时休息，缓解疲劳。即使工作中的孕妈妈没有感到疲劳，也要 1 小时休息一次，哪怕是 5 分钟也好。

如果条件允许，最好能到室外或阳台上去呼吸新鲜的空气，活动一下身体。孕妈妈可以闭目养神片刻，然后用手指尖按摩前额、两侧太阳穴和后脖颈，每处拍 16 下，有健脑的作用。孕妈妈可以选择一些优美抒情的音乐或胎教磁带来欣赏，能够调节孕妈妈的情绪。

身体状态允许的情况下，适当增加运动强度和运动时间

孕妈妈应掌握自己身体的情况，在身体状态允许的情况下，适当增加强度和运动时间，给身体一个适应的过程。但运动最可贵的是坚持不懈，让身体一直处于舒适状态，更有利于坚持，也有利于身心健康。

如果在孕早期进行锻炼时，身体的不适感较重或体能赶不上，在步入孕中期后就不要随意增加运动强度，否则会加重身体的疲劳感。

舒展背部运动，改善孕中期腰背疼痛

随着腹部的增大，很多孕妈妈都有背部和肩部疼痛的情况。孕妈妈可以通过简单的运动，如舒展运动、游泳等来缓解背部和肩部的疼痛。



1. 取站姿，双腿分开略比肩宽，吸气，双臂上举过头顶。呼气，上半身向前弯曲。

2. 保持背部挺直，脖子稍稍上抬，双眼凝视前方，保持3个呼吸时间，然后慢慢恢复站姿。



忌

长时间站立、行走或静坐

不要长时间站立、行走或静坐。坐着时，不要靠在向后倾斜的沙发背或椅背上，最好坐直身体（坐直身体可以减少主动脉受到的压力）。长时间站立和行走，会影响下腔静脉和腹主动脉的血液供应量。

不注意睡姿

到了妊娠5个月以后，子宫会迅速增大，此时的睡姿容易对孕妈妈和胎宝宝产生影响，主要是增大的子宫对腹主动脉、下腔静脉、输尿管的压迫，所以孕妈妈从这时起就要注意睡姿了。

建议采用左侧卧睡姿。当孕妈妈采取左侧卧位时，右旋的子宫得到缓解，减少了增大的子宫对腹主动脉及下腔动脉和输尿管的压迫，同时增加了子宫胎盘血流的灌注量和肾血流量，使回心血量和各器官的血液供应量增加，有利于减少妊娠高血压的发生，减轻水钠潴留和水肿。

马大夫告诉你

不必苛求整夜都保持左侧卧位

虽然左侧卧位有种种好处，但是不要求孕妈妈整夜都保持左侧卧位，因为如果整夜保持一种睡姿也会觉得累，孕妈妈只要做到以下几点就足够了：

1. 躺下休息时，尽量采取左侧卧位。
2. 半夜醒来时发现自己没有采取左侧卧位，就改为左侧卧位，如果感觉不舒服，就采取让自己舒服的体位。胎宝宝有自我保护能力，如果它感觉不舒服时，就会让你醒来或者在睡梦中采取舒服的体位。
3. 孕妈妈要相信身体的自我保护能力，如果仰卧位压迫了动脉，回心血量减少导致血供不足，即使在睡眠中也会自我改变体位。切记，感到舒服的睡眠姿势就是最好的姿势。

戴隐形眼镜

怀孕期间，孕妈妈眼角膜的含水量通常比常人高，所以，这时如果戴隐形眼镜的话，容易因为缺氧而导致角膜水肿，从而引发角膜发炎、溃疡，甚至导致失明。同时，孕妈妈的角膜曲度也会随着怀孕周期及个人体质而改变，使近视的度数增加或减少。如果勉强戴隐形眼镜的话，容易因为不适而造成眼球新生血管明显损伤，甚至有可能导致角膜上皮剥落。此外，如果隐形眼镜不干净，就很容易滋生细菌，造成角膜炎、结膜炎等。

装修家居

装修材料不可避免地会挥发出苯、甲醛等气体，对孕妈妈和胎宝宝都会造成不良影响。苯化合物已经被确定为是强烈的致癌物质，会导致胎宝宝患有先天性缺陷。即使是低量剂的甲醛，长期接触也会引起慢性呼吸道疾病、月经不调、妊娠综合征，会造成新生儿体质下降。所以，孕期不要给家里装修。

接触 X 线

X 线能穿透人体，使组织细胞发生物理或化学变化，造成不同程度的损伤。而胎宝宝对各种放射线敏感性很高，严重时会造成胎儿畸形、致死、严重智力低等，孕妈妈一定不要拍腹部的 X 光片。

用暖宝宝取暖

暖宝宝是非常便捷的取暖产品，隔着一层衣服往身体某一部位一贴，就能暖呼呼一整天。但是孕妈妈不适合用暖宝宝，因为其温度较高，最高能达到 68 度，胎宝宝对温度敏感，不适合这么高的温度，会增加流产、畸形的风险。

房间任意摆放花草

花草能让人赏心悦目，但也会让孕妈妈产生不适，家里摆放的花草要有选择，不能任意摆放。

茉莉、丁香、水仙 → 花香浓郁，容易引起恶心、呕吐、头疼

万年青、五彩球、洋绣球、迎春花 → 可能导致皮肤过敏

夜来香、丁香 → 会吸氧呼出二氧化碳，降低居住环境空气质量

孕5月
协和专家会诊室

4个月以后可以有性生活吗？

马大夫答：孕中期是可以有性生活的，但建议不要过频，以一周一次为宜。此外，我们建议性生活采用男方在后，女方在前，从后面进入，相当于搂抱式，这样一方面不会进入太深，另一方面对孕妈妈腹部的压迫也会小点。孕晚期的性生活更要节制，临产前1个月要禁止性生活。

宫高与预测的孕龄不符合怎么办？

马大夫答：在做产前检查时，医生就会给你一个宫高的具体数值，并判断是异常情况还是个体差异。如果你的宫高与这个数据不符合，就要观察自身的变化，只要宫高随着孕周增长而逐渐增高，胎儿大小合适，就没有问题。医生若没有建议你做进一步的检查，就不用担心。

照四维彩超会对胎宝宝产生不良影响吗？

马大夫答：四维彩超是在三维彩超图像的基础上加上时间维度参数，可以实时观察胎儿动态的活动图像。做四维彩超时B超探头在身体上同一个部位停留的时间很短，不会对胎儿造成不良影响。

能根据胎动判断男孩女孩吗？

马大夫答：没有任何科学证据说明胎动可以判断男女，每个宝宝的性格都是不一样的，还是把这个谜底留到分娩那一刻揭开吧。



PART

6

孕 6 月 预防缺铁性贫血

胎宝宝
有话说

我的听觉功能已经相当完善了，我能听到妈妈的说话声、爸爸朗读诗歌的声音，甚至能听到妈妈肠胃的咕噜声。

马大夫
温馨提醒

孕中期的孕妈妈对铁的需求量增加，如果铁的摄入量不足，孕妈妈可能会发生缺铁性贫血，这对孕妈妈和胎宝宝都会造成不利影响。从现在开始补铁，预防缺铁性贫血。

胎宝宝：外观更接近出生的样子

胎宝宝的身长约30厘米，体重600~750克，约为4个苹果的重量。几乎所有的器官系统都完成了构造，只需做一些细微的调整就行了。

孕妈妈：肚子越来越像个球

孕妈妈身体越来越笨，子宫也日益增大压迫到肺，孕妈妈在上楼时会感觉到吃力，呼吸相对困难。

马大夫告诉你

出现明显缺铁症状时，可服用铁剂

对某些孕妈妈来说，孕期仅从饮食中摄取的铁质，有时还不能满足身体的需要。对于一些出现明显缺铁性贫血的孕妇来说，可在医生的指导下选择摄入胃肠容易接受和吸收的铁剂。有的孕妈妈认为只要不贫血就不用吃补铁食物，其实铁元素能保证给胎儿正常供氧，还能促进胎儿的正常发育、防止早产，特别是孕中期，不管是否贫血，都要注意补铁。

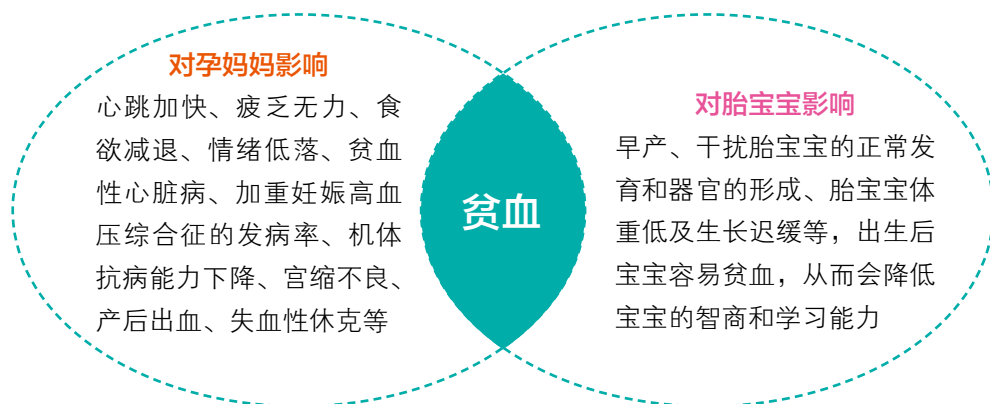


孕6月 饮食宜忌

宜

补铁，预防缺铁性贫血

铁能够参与血红蛋白的形成，从而促进造血。如果铁的摄入量不足，孕妈妈可能会发生缺铁性贫血，这对孕妈妈和胎宝宝都会造成不利影响。



孕中期以后，孕妈妈的铁需求量会增加。在孕4~7月，孕妈妈平均每日铁的摄入量应为24毫克；孕8~10月，每天应增加到29毫克。

补铁首选动物性食物

铁元素分两种，血红素铁和非血红素铁。前者多存在于动物性食物中，后者多存在于蔬果和全麦食品中，血红素铁更容易被人体吸收。因此，补铁应该首选动物性食物，比如牛肉、动物肝脏、动物血、鱼类等。

植物性食物可作为补铁的次要选择

植物性食物中铁的吸收率比动物性食物低，同时植物中的植酸、草酸等也会影响铁的吸收，因此补铁效果不是很理想。但是一些含铁量比较高的植物性食物，可以作为补铁的次要选择，如黄豆、小米、红枣、桑葚、豌豆苗、芝麻、木耳等。

同时补充维生素 C，以促进铁吸收

铁有三价铁和二价铁，而人体肠道对于二价铁（还原态的铁）比较容易吸收，维生素 C 具有强还原性，能把三价铁还原成二价铁，从而促进机体对铁的吸收，维生素 C 也是治疗贫血的重要辅助药物。所以，补铁的同时吃些富含维生素 C 的食物，可促进补铁补血的功效。维生素 C 多存在于蔬果中，如橙子、猕猴桃、樱桃、柠檬、西蓝花、南瓜等均含有丰富的维生素 C，孕妈妈可以在食用补铁食物时搭配吃这些富含维生素 C 的蔬果或喝一些这些蔬果打制的蔬果汁，都是增进铁质吸收的好方法。



尽可能吃新鲜的蔬菜、水果，因为蔬果贮存越久，维生素 C 损失越多，如果要保存，尽可能贮存在冰箱里，并且保存时间不要太长。

适当饮用孕妇奶粉，弥补营养不足

孕妇奶粉是在牛奶的基础上添加孕期所需要的营养成分，包括叶酸、铁质、钙质、DHA 等营养素，有些孕妇奶粉特别添加了活性 BL 双歧杆菌，可保护肠黏膜，维持肠道内菌群的繁殖，不容易便秘，营养吸收更好。从营养成分来讲，孕妇奶粉优于鲜奶。从孕中期开始，可适当补充孕妇奶粉，弥补营养不足。但一定要选择大品牌、质量有保证的。

喝些酸奶，促进肠道健康

孕妈妈饮用酸奶可以促进肠道健康，对于上班久坐的孕妈妈来说更加有益，可以防止因为缺少运动而导致的消化不良和脂肪堆积。经过乳酸菌发酵后，酸奶中的肽、氨基酸等颗粒变得微小，游离酪氨酸的含量大大提高，吸收起来也更容易。

适当吃些鱼头

鱼头是鱼身上营养非常丰富的地方，鱼头中含有的与人大脑功能有关的营养物质极为丰富，如卵磷脂、DHA，它们是人脑中中枢神经递质乙酰胆碱的重要来源。多摄取卵磷脂、DHA，可增强孕妈妈的记忆、思维与分析能力，还能促进胎儿大脑的形成和发育。

经常更换烹饪用油的品种

我们每天吃的油建议经常更换品种，即一种油吃完就换另外一种油，以保证脂肪酸结构的平衡。另外，植物油性质不稳定，容易氧化变质，所以植物油应该密封保存，尽量不要买太大桶的油，以减少保存时间，保证植物油的质量。

大豆油和菜籽油富含亚油酸、 α -亚麻酸，而它们可以合成 EPA(脑白金)、DHA(脑黄金)，常吃可以促进胎宝宝的大脑发育。烹饪用油每天最好不超过 25 克，另外，油加热时，刚起薄烟的温度称为烟点，油加热至烟点品质即开始劣化，所以不要反复使用油炸食物。

按照油的烟点选择烹饪方式



豆油

精制豆油烟点一般在 210℃ 以上，烟点较高，适合炒菜。



花生油

花生油烟点一般在 230℃，适合炒菜，而且香味醇厚，稍放一点就格外诱人。



玉米油

精炼过的玉米油烟点约 232℃，很适合炒菜，稍加热后也可以用于凉拌菜。



菜籽油

适合炒菜，不建议用于煎炸。

多吃防止妊娠斑的食物

在孕期，很多孕妈妈会出现妊娠斑，要防止妊娠斑的出现，除了注意休息和睡眠等以外，还要多喝水、多吃蔬菜和水果，尤其是番茄，含有抗氧化剂番茄红素成分，有很好的抗氧化功效。西蓝花、黄瓜、草莓等富含维生素 C 的蔬菜和水还可以增强皮肤弹性。

多吃促进乳房发育的食物

孕妈妈保护好孕期的乳房，不仅可以使乳房兼顾健康和美丽，还能促进乳汁的分泌，为宝宝出生后提供充足的“口粮”。

山药

含有黏蛋白可以帮助乳房第二次发育，让孕妈妈的双乳不松不下垂。



芋头

含有黏蛋白，对人体的痈肿毒痛有抑制消解作用，对缓解乳房疼痛有很好的效果。



黄豆

所含的异黄酮类物质，能有效调节孕妈妈体内雌激素的分泌，有助于保持乳房的美感，延缓乳房衰老。



番茄

含有番茄红素、维生素C、胡萝卜素、烟酸等，让乳腺保持畅通，守护乳房健康。

补充牛磺酸，促进胎宝宝的视网膜发育

牛磺酸是一种氨基酸，能提高视觉功能，促进视网膜的发育，同时促进大脑生长发育。研究表明，眼睛的角膜有自我修复能力，而牛磺酸能加强这种修复能力，保护眼睛健康。但视网膜中缺少牛磺酸时，就会导致视网膜功能紊乱，不利于胎宝宝视力的发育。建议孕妈妈每天补充20毫克牛磺酸，富含牛磺酸的食物有牛肉、青花鱼、墨鱼、虾等。

忌

轻视加餐

孕期6个月的时候，胎宝宝对营养的需求是孕早期的五六倍，孕妈妈也因此更容易饿，所以除了吃好正餐外，也要重视加餐的质量，少食多餐是此阶段的健康饮食。

用无糖饮料当水喝

很多所谓的无糖饮料，其实是用人造甜味剂（如阿斯巴甜）代替了糖，很多人以为这种饮料会比含糖饮料更健康。然而最新研究表明，如果孕妈妈平均每天喝一罐含人造甜味剂的饮料，早产的几率会增加38%；每天喝4罐以上，早产的几率最高可增加78%。

经常吃快餐

很多西式快餐中含脂肪、糖类较高，而膳食纤维、维生素等相对少，非常不利于身体健康。比如炸薯条属于油炸食品，更不利于健康。另外，吃了快餐食品会暂时降低饥饿感，影响其他食品的进食，从而影响营养素的摄入。

长期高脂肪饮食

长期高脂肪饮食会让体内脂肪堆积，血脂相应升高，影响糖代谢，一旦糖代谢紊乱，会产生大量的脂肪酸，使酮体生成超出自身利用的能力，导致酮体在血液内堆积，以致血中酮体增加超过正常值，尿酮体阳性，引发酮血症，出现严重脱水、唇红、头昏、恶心、呕吐等症状。

马大夫告诉你

“三餐两加餐”为宝宝补充足够的营养

随着胎宝宝的成长，对营养的需求也会增加，孕妈妈要照顾胎宝宝变大的“胃口”，为他的成长提供充足的营养，就要养成良好的饮食习惯，坚持“三餐两加餐”的进食原则。三餐，就是早、中、晚餐，定时吃；两加餐，是指两餐之间安排加餐。

1. 早午餐之间，上午10点加一餐，既能补充营养，又能缓解疲劳。

推荐：全麦面包1片 + 一杯温牛奶 / 酸奶 / 鲜榨果汁

坚果7~10克 + 适量水果（取每天200克中的一部分）

2. 午晚餐之间，下午3点加一餐，补充体力。

推荐：水果、全麦面包、坚果、肉干之类的零食。

另外，如果晚餐到睡前这段时间饿了，也不要硬挺着饥饿，可以适当吃点食物饱腹、暖胃，帮助睡个好觉。

推荐搭配：1/2杯牛奶或1个鸡蛋或一小碗小米粥。

孕6月 生活细节宜忌

宜

孕20~24周做B超大排畸

B超大排畸是通过B超了解胎宝宝组织器官的发育情况，主要排除先天性心脏病、兔唇、多趾、脊柱裂、无脑儿等重大畸形。

一般在孕20~24周做，因为这个时候，胎儿在子宫内的活动空间比较大，图像显影也比较清楚。做早了，结构发育不完全，看不清；做晚了，胎宝宝都长大了，有些结构发育就错过了最佳观察期。

了解B超大排畸并不是万能的

做B超只能筛查重大的结构缺陷，可有的时候孕妈妈在做B超的时候因为胎宝宝的肢体被遮挡，无法完全看清楚，再加上胎位、羊水、机器设备等因素的影响，这些被遮挡部位的畸形也可能发现不了，而且就算排除了这些因素，也还有一些畸形是B超检测不出来的，例如新生儿的耳聋、白内障、外耳畸形等就无法检测出来。



三维彩超是宝宝的第一张照片，孕妈妈可以根据需求来做。

马大夫告诉你

大排畸选二维、三维还是四维

二维彩超、三维彩超、四维彩超的检查结果都是一样的，大排畸检查不一定要用四维彩超，因为三维彩超和二维彩超同样能检查出来。四维彩超就是能看到宝宝的立体图像，有的准爸妈会把四维图像珍藏起来当做宝宝的第一张照片。一般公立医院采用的是二维或三维，私立医院采用四维的比较多，主要看准爸妈们自己的选择了。

做 B 超的时候要把胎宝宝叫醒

B 超大排畸是对胎宝宝头部、脸部、躯干、骨骼等方面进行全面的检查，所以需要胎宝宝最好是活动的状态，这样能便于检查，但有时候胎宝宝并不配合，要么趴着不动，要么就不停地吃着大拇指，看不到嘴唇……很多孕妈妈因为胎宝宝的不配合，需要反复做 B 超。一般胎宝宝睡着的时候孕妈妈最好动一动，轻拍肚子叫醒宝宝，或者做一些安全的小运动，实在不行也可以吃点东西将胎宝宝弄醒。

睡会儿午觉，精神好

怀孕后，孕妈妈的睡眠时间比孕前会多一些，睡个午觉，可以养足精神，有利于缓解孕妈妈的疲劳，还能促进胎宝宝的健康发育。但提醒孕妈妈，孕期睡午觉时间不要太长，控制在 1~2 小时为宜，且睡觉姿势要舒服。

尽量不要更换洁面产品

如果你一直使用性质温和且具有天然成分的洁面产品，就不用更换。因为怀孕后皮肤容易敏感，一时会很难适应新产品。

游泳，锻炼全身

妊娠的第 5 个月，胎宝宝的状况已经比较稳定了，此时孕妈妈可以主动参加适度运动。这样不但能控制体重，还能提高妈妈的抵抗力，改善妊娠中的不适，加强骨盆和腰部的肌肉力量，使宝宝在分娩时容易娩出。游泳是比较好的运动方式，能锻炼全身。

孕妈妈在游泳时，胎宝宝也像进入了游泳的状态，在子宫中漂起来，会跟着变换到比较舒服的姿势，宝宝随之会平静下来。此外，在水中活动的孕妈妈会感到身体轻盈，从而减轻了脚腕和膝盖等部位的肌肉和关节的负担，就连腿部水肿和腰部疼痛也能得到缓解呢。而且，游泳能放松孕妈妈的子宫，锻炼肌肉并强化其心肺功能，这都有助于顺产。

按摩乳房，促进乳腺管畅通

从孕中期开始，孕妈妈的乳腺组织迅速增长，这时做做乳房按摩操，可以缓解胸大肌筋膜和乳房基底膜的黏着状态，使乳房内部组织疏松，促进局部血液循环，有利于乳腺小叶和乳腺导管的生长发育，增加产后的泌乳功能，还可以有效防止产后排乳不畅。



- 1** 挺直腰背，用右手大把握住左侧乳房。



- 2** 将左手手背贴在乳房外侧面，轻轻平推再松开，重复动作3次。



- 3** 将左手掌心向上，用小拇指轻拖乳房底侧，让乳房有弹跳感，重复动作3次。



- 4** 张开左手掌从下面托住乳房，往上推动再松开，重复动作3次。

- 5** 然后，换右侧乳房重复步骤1-4。

忌

睡觉的时候压着乳房

此时孕妈妈的乳房继续增大，乳腺也很发达了。睡觉时要采取适宜的睡姿，不要压着乳房，最好采取左侧卧位。如果睡觉时不小心压到乳房，醒来发现乳房上有黏黏的液体，也不要担心，这很可能是初乳。如果感觉疼痛，可能是乳腺管堵塞，需要及时去医院就诊。

过多刺激乳头

此时乳房会变得很敏感，如果过多地刺激乳房、乳头，容易引起子宫收缩。尤其长时间、反复多次、粗暴地刺激乳头，在怀孕早期或晚期可能会造成流产或早产。因此，孕期性生活时，不要过多刺激乳房。如果乳头凹陷，可以每天向外牵拉几次，但是如果感觉腹部不适，甚至出现腹痛时，就不要再牵拉了。

用含有磨砂颗粒的洗面奶

有的孕妈妈喜欢用含有磨砂颗粒的洁面产品，在强烈的摩擦过程中能感受彻底清洁的快感，殊不知磨砂颗粒会通过机械作用过度刺激表皮，破坏肌肤表面的角质层细胞，所以孕妈妈要减少使用含磨砂颗粒的洁面产品。

久站或久坐

孕妈妈不能长时间站立或坐着，也不能总是躺着。在孕中晚期，要减轻工作量，并且避免长时间一个姿势站立或仰卧。坐时两腿避免交叠，以免阻碍血液的回流。

穿紧口袜

孕妈妈不宜穿紧口袜。医用弹性袜是孕妈妈的理想选择，这种弹性袜以适当压力让静脉失去异常扩张的空间。坚持穿这种袜子，因静脉曲张引起的不适症状，包括疼痛、抽筋、水肿及淤积性皮炎等，都将伴随着静脉逆流的消除与静脉回流的改善而逐渐消除。

孕6月
协和专家会诊室

整个孕期都没有初乳，产后会没奶吗？

马大夫答：不会的。孕期有少量初乳溢出，那只是部分孕妇会有现象，不是所有孕妇都有的，只要产后有就可以了。孕妈妈不要为了分泌初乳，在孕期过多刺激乳房，以免引起宫缩。

怀孕6个月了，可肚子还不显怀，需要调理吗？

马大夫答：每个孕妈妈的情况都是不一样的，有的是前期看着不明显，到了7个多月才慢慢显怀的，只要定期孕检，孕妈妈和胎宝宝都健康就行。

孕期需要补充孕妇奶粉吗？

马大夫答：孕妇奶粉强化了孕妈妈所需的各种维生素和矿物质，比如钙、维生素D等，可以为孕妈妈和胎宝宝补充较全面的营养，孕妈妈可以适当选用。但是饮食是获取营养的最好途径，孕妈妈仍然要以均衡饮食为根本，适当补充孕妇奶粉。

脐带血的保存有必要吗？

马大夫答：脐带血是指胎儿娩出、脐带结扎并离断后残留在胎盘和脐带中的血液，通常是废弃不用的。近来研究发现，脐带血是造血干细胞的重要来源。这些干细胞可以代替骨髓干细胞进行移植，治疗很多不治之症，而且疗效好，不良反应小，医疗费用低。因此，脐带血是值得保存的。

冬季皮肤好干，洗澡后皮肤痒痒的、掉白屑，孕期该怎么保护皮肤？

马大夫答：选择没有刺激性的护肤品，如橄榄油、婴儿油等都不错。每次洗完澡，可以涂抹全身，并且可以在腹部、脸部涂抹防妊娠纹的护肤霜，能让孕期的皮肤也红润有光泽。

孕6月
协和专家会诊室

经常放屁，感觉好尴尬，怎么办呢？

马大夫答：不用担心，大多数孕妈妈都会有这种情况，怀孕中后期由于子宫扩张，压迫到肠子，使得肠子不容易蠕动，一般消化不良就会总放屁的。建议少吃多餐，多吃新鲜蔬菜、水果类食物，适当运动。

总是爱出汗是怎么回事？

马大夫答：怀孕后的女性基础代谢率会增高约20%，因此孕妇在孕中期以后，很少会感觉到冷，甚至比男性更耐寒、更容易出汗。不过，如果天气转冷了，孕妈妈要适当保暖，不要穿得过于单薄，以不出汗为宜，以免感冒。

怀孕6个月能游泳吗？

马大夫答：可以的。妊娠的第5个月以后，胎宝宝的状况已经比较稳定了，此时孕妈妈可以主动参加适度运动。这样不但能控制体重，还能提高孕妈妈的抵抗力，改善妊娠不适，加强骨盆和腰部的肌肉力量，使宝宝在分娩时容易娩出。游泳是比较好的运动方式，能锻炼全身。

宝宝白天的胎动不多，而到了晚上却很频繁？这是为什么？

马大夫答：每个胎宝宝都是不同的，习惯也不同，只要有规律就成。白天感觉不到胎动，可能是因为忙着做其他事情，而到了晚上对胎动的感觉更明显一些。这是正常的，没问题。

专题

孕6月职场孕妈妈关怀

及时缓解抑郁情绪

职场孕妈妈在繁忙的工作之余，要学会适时自我放松，尽量多休息，以免精神过度紧张，对自身和胎宝宝都不利。可以尝试变换一下发型或衣服等，让自己的心情好起来；在着急、生气时，要自我告诫，胎宝宝在注视着自己呢；向亲朋适当表达自己的情绪和感受，宣泄不良的情绪；适当上上网，浏览一下育儿、早教的频道，逛逛论坛，和其他的孕妈妈交流交流心得；甚至向有过孕育经验的同事或朋友请教，以便让自己在角色转换时不那么焦虑。

选择舒适得体的孕妇职业装

进入孕中期以后，职业孕妈妈由于工作需要，有时要去拜见客户或其他的合作伙伴，但又不想让别人看到自己大腹便便的模样，怎么办呢？可以穿一些品牌的孕妇职业装，既符合职业身份，又不妨碍工作，还很方便舒适，也不会显得身材臃肿。比如，天气不太冷的话，一套能够隐匿身材而又合体舒服的连身裙，就是一个很不错的选择。孕妈妈千万不能穿一些压迫腹部的紧身衣服，这样容易让身体感觉疲劳，还会影响胎宝宝的发育。

职场孕妈妈出差应选在孕中期

职场孕妈妈如果因为工作，需要外出旅行，可以选择在孕中期，即孕4~6月，自然本月也包括在内了，但必须事先做好准备工作。因为孕中期是较安全且理想的旅行时机，怀孕前3个月，孕妈妈由于早孕反应以及出于对胎儿安危的考虑，不宜外出旅行；而在怀孕后3个月又可能会因为身体不舒服或接近临产期，也不宜旅行（我国航空公司规定孕妇怀孕35周后不得搭乘飞机，怀孕32周以上搭乘飞机须有医疗证明）。



PART



孕 7 月
数胎动、做糖耐，
降低生产风险

**胎宝宝
有话说**

随着体重的不断增加，我皱巴巴的皮肤也开始变得舒展开来，越来越接近新生儿，我头发的颜色和质地也能够看得见了，尽管它们可能会在我出生后发生变化。

**马大夫
温馨提醒**

从孕 28 周开始数胎动就成为孕妈妈的一大任务，这是孕妈妈自我监护的一种最好方法，可以根据胎动来监测胎宝宝的情况。

胎宝宝：肺和大脑越来越成熟

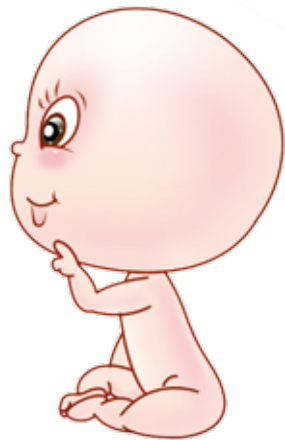
胎宝宝的身长约 35 厘米，体重 1000~1200 克，约为 1 个柚子的重量。脑组织开始出现皱缩样，大脑皮层已很发达，肺部也开始迅速发育，肺泡已经开始成熟，呼吸状况越来越好。胎宝宝的四肢已经相当灵活，可在羊水里自如地“游泳”，胎位不能完全固定，还可能出现胎位不正。

孕妈妈：可能遭遇静脉曲张

孕妈妈腹部变得更大，子宫也增大了许多，如足球般大小，宫底高度恰好在脐上 1~2 指，可能会压迫到下腔静脉的回流，所以，孕妈妈容易出现静脉曲张，从而引发下肢水肿，预防的最好办法是避免长时间站立或行走，休息时要把脚垫高，以利于下肢静脉血回流。

马大夫告诉你**进入围产期，预防早产**

妊娠第 28 周，就进入了围产期。所谓的“围产期”，是指怀孕 28 周到产后 1 周这一分娩前、中、后的重要时期。这段时期对妈妈和宝宝来说是容易出现危险的时期，少部分孕妈妈可能出现某些并发症，对自身及胎儿的安全构成威胁。如果能够做好围产期的保健工作，可降低孕妈妈及胎儿的发病率和死亡率，帮助孕妈妈及胎儿平安度过这一时期。



孕7月 饮食宜忌

宜

五谷豆类，粗细混搭，每天至少吃 4 种

孕妈妈每天宜摄入多样的食物种类，可确保膳食结构的合理性和营养的均衡性，避免饮食单一对母体和胎儿的不利影响。

1 种面食

玉米面、小麦面、荞麦面、燕麦面、豆面等面食类，任选其中 1 种，如：荞麦面条、玉米面窝头等。

1 种豆类

孕妈妈可选择红豆、黑豆、青豆、绿豆等其中 1 种，如：红豆粥、绿豆糕等。

2 种米食

孕妈妈可在米类中选择其中 2 种食用：小米、黑米、大米、高粱米、糯米等，如：小米粥、黑米粥。也可以粗细粮搭配吃，如：燕麦和大米做成的米饭、小米与大米熬的粥等。



1 种面食 + 1 种豆类 + 2 种米食

水果每天任选 2 种，蔬菜至少 4 种

水果中含有丰富的维生素、膳食纤维等营养物质，孕妈妈每天宜摄入低糖类新鲜水果 100~200 克。有些水果带有天然酸味，且含有较多的维生素 C、果胶，比如橙子、橘子、柚子等，非常适合口味喜酸的孕妈妈。

蔬菜中含有丰富的膳食纤维、矿物质和维生素，孕妈妈每天宜摄入蔬菜 300~500 克。其中，绿色蔬菜、黄色蔬菜、红色蔬菜、黑色蔬菜等有色蔬菜营养更加丰富，宜多食用。

肉类每天至少 1 种

肉类是蛋白质、维生素及各种矿物质的良好来源，孕妈妈每天宜摄入 50~75 克的肉类。孕妈妈也可经常吃一些新鲜的海产品，如鱼肉、虾皮。

蛋类每天 1 种

蛋类是天然的含优质蛋白质的食品，且含有丰富的 B 族维生素、叶酸及脂溶性维生素，孕妈妈每天可选任何一种蛋类食用，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋等。制作蛋类时，最好不要油煎，做成蛋羹或直接煮着吃最好。

每天来点奶及奶制品

牛奶、羊奶等奶类，具有营养成分齐全、易消化吸收的特点，它含有丰富的蛋白质、维生素 A、维生素 B₂ 及钙、磷、钾等多种矿物质，是孕妈妈膳食中钙的最佳来源。从孕中期开始，孕妈妈每天宜摄入 500 毫升的牛奶。喝奶后腹泻的孕妈妈，可选择饭后喝或改为喝酸奶，也可以食用奶酪等奶制品，能够补充同样的营养。

豆制品来 1 种

豆制品如豆腐、豆浆、豆皮等含有丰富的植物性蛋白质、B 族维生素及矿物质等，孕妈妈每天宜摄入 50~100 克的豆制品。此外，孕妈妈选择豆制品时，宜排除豆泡、炸豆腐等，因为这类豆制品在加工过程中可能添加了过多化学成分，且含有较多脂肪和盐分，对孕妈妈健康不利。

每天任选 1 种坚果，一掌心的量就够

花生、腰果、核桃、葵花子、开心果、杏仁等坚果类食品，孕妈妈每天可选择其中一种食用。坚果类富含多种不饱和脂肪酸、维生素 E 和锌，可促进食欲，帮助排便，对孕期食欲缺乏、便秘都有好处。但是坚果类油性比较大，而孕妇的消化功能相对较弱，过量食用很容易引起消化不良，每天一掌心的量就足够了。



适量食用花生，预防产后缺乳

花生含有钙、磷、铁等，还含有维生素 A、B 族维生素、维生素 E、维生素 K 以及卵磷脂、精氨酸、胆碱和油酸、脂肪酸、棕榈酸等。孕妈妈常吃花生能够预防产后缺乳，而且花生衣中含有止血成分，还能提高血小板量，改善血小板质，加强毛细血管的收缩功能。

宜吃香蕉、牛奶、海鱼等缓解郁闷情绪

孕妈妈要谨防孕期抑郁症，可以吃些让心情愉快的食物来缓解郁闷情绪。香蕉含有生物碱物质，可以振奋精神和提高信心，而且香蕉是色氨酸和维生素 B₆ 的良好来源，这些都可以帮助大脑制造血清素，缓解精神压力。

牛奶有镇静、缓和情绪的作用，尤其对经期女性特别有效，可以帮她们减少紧张、暴躁和焦虑的情绪。而且牛奶中的钙质人体最容易吸取，是孕妈妈平时补钙的主要食品。

海鱼体内含有一种特殊的脂肪酸，与人体大脑中的“开心激素”有关，吃海鱼较多的人，大脑中“开心激素”水平就较高，使人神清气爽，心情开朗。而且海鱼还含有丰富的蛋白质和 DHA。

吃些含钙食物，预防腿抽筋

此时胎宝宝对钙的需求量增大，孕妈妈体内缺钙，不仅影响宝宝健康，自身还会出现腿抽筋、牙齿松动等情况。为了避免这些情况，建议孕妈妈每天至少喝 2 杯牛奶（500 毫升），同时要增加户外运动，多晒太阳，使体内产生更多维生素 D，促进钙的吸收。

忌

膳食纤维过量

膳食纤维的摄入量，每个孕妈妈应当根据自己的具体情况来定，若摄入过多，会加速肠蠕动，缩短食物在体内停留的时间，这样可能造成大量的营养物质来不及被身体吸收就排出体外，不利于孕妈妈和胎儿的营养补充。此外，过多摄入膳食纤维还容易引发腹胀等症。

过多食用动物性脂肪

动物性脂肪含有大量的饱和脂肪酸，多吃容易引起肥胖，还会影响其他营养素，如维生素、矿物质元素的吸收，不利于孕期健康。所以孕妈妈要适当控制动物性脂肪的摄取。

进食容易产气的食物

孕妈妈如果有较严重的胃酸反流情况，则应避免吃甜腻的食品，应以清淡饮食为主，可适当吃些苏打饼干、高纤饼干等中和胃酸。由于子宫增大，胃被挤压，容易反胃，要避免吃易产气的食物，如汽水、豆类及其制品、油炸食物、太甜、太酸的食物等。

过多摄入碳水化合物

孕妈妈在孕期要保证碳水化合物的摄入，保证每天摄入 130 克，否则会出现低血糖、头晕、乏力等症，同时也会影响胎宝宝的发育。但是孕妈妈摄入碳水化合物的量也不宜过多，否则会导致体内储存多余的糖分，进而引起血糖升高等症，对孕妈妈和胎儿健康都不利。

过量食用鱼肝油

鱼肝油能补充身体所需的维生素 A 和维生素 D，孕妈妈可以适量吃些鱼肝油，其中所含的维生素 D 可以帮助人体对钙和磷的吸收，但要注意摄入量。

如果孕妈妈体内积蓄过多的维生素 D，会引起胎宝宝主动动脉硬化，影响胎宝宝的智力发育，导致肾损伤及骨骼发育异常等。鱼肝油所含的维生素 A，能保护视力，可以缓解孕期眼睛干涩，还能促进胎宝宝发育，但是如果服用过量维生素 A，容易出现食欲减退、头痛及精神烦躁等症状。所以，孕妈妈服用鱼肝油要适量，最好听医生的建议服用。

盲目喝孕妇奶粉

孕妇奶粉对孕妈妈补充营养、增强体质有帮助，以现在的饮食水平，都能满足孕期营养，不是必需要靠孕妇奶粉补充营养。如果要喝，首先要控制量，如果既喝牛奶、酸奶，又吃其他奶制品还补充孕妇奶粉，会增加肾脏负担，影响肾功能。

马大夫告诉你

选购孕妇奶粉的时候，一定要选择大厂家生产的品牌孕妈妈配方奶粉，看好保质期，开封后记好开盖日期，因为奶粉开盖后保质期仅三周。

忽略补锌

孕妈妈缺锌容易造成难产，所以孕期最好通过食物补锌，如牡蛎、鱼、瘦肉、蛋、奶、花生、核桃、芝麻、大豆等，都是补锌的可靠来源。



核桃不仅能帮助孕妈妈补锌，还有助于预防妊娠纹。

过量吃荔枝

荔枝食用过量容易让孕妈妈出现便秘、口舌生疮等上火症状，而且荔枝含糖量高，容易引起孕期糖尿病，所以孕期尽量不吃或少吃荔枝。

阿胶补血不分孕期

中医认为，阿胶有滋阴补血、安胎的作用，但是进补时间要讲究。体质偏寒的孕妈妈在孕中期可以适当吃阿胶，能起到补血安胎、增强体质等功效。但是，阿胶又有活血作用，处于不太稳定的孕早期也不建议吃阿胶。同时孕晚期，也不宜吃阿胶，避免引起宫缩。

孕期补阿胶宜忌

忌 孕早期 活血易致流产

宜 孕中期 补血安胎

忌 孕晚期 易引起宫缩

孕7月 生活细节宜忌

宜

通过胎动判断胎宝宝的宫内情况

孕妈妈现在感觉到的胎宝宝在子宫内的翻转、拳打脚踢等活动就是胎动的体现，胎动是胎宝宝在子宫内健康情况的一个指标。因此，从孕28周开始数胎动就成为孕妈妈的一大任务，这是孕妈妈自我监护的一种最好方法，可以根据胎动来监测胎宝宝的情况。

胎动出现时间

正常妊娠18~20周开始，孕妇会感到明显的胎动。

不同时期胎动的情形

早期胎动间断出现、幅度小、时间短、频率快；随着胎龄的增加，每次胎动时间延长、胎动频率相对减慢。

胎动的周期性

孕中期胎动不是很明显，到了孕晚期，随着胎儿睡眠周期变得规律，胎动的周期性也更为明显，一般晚上（20:00~23:00）胎动最多，上午（8:00~12:00）胎动较均匀，下午（14:00~15:00）胎动最少。

马大夫告诉你

胎动异常

孕妈妈计算出的12小时内的平均胎动数如果小于20，就属于胎动异常。另外，存在以下几种情况时，也属于胎动异常：

1. 孕妈妈连续计数6小时，其中每小时的胎动次数都小于3。
2. 胎动较平时明显增多，后来却明显减少。
3. 胎动突然变得剧烈或胎动的幅度突然显著增大，后来又大幅度变小。
4. 第二次记录的胎动数与前一次记录的数值相比，减少了一半。

如果出现以上胎动异常情况，建议及时就医。

通过胎动记录找出自己的胎动规律

不同的孕妈妈计算胎动的方法以及对胎动的感觉存在差异，且每个胎儿胎动也具有差异性，孕妈妈如果想更准确地掌握自己胎宝宝的胎动规律，就需要从孕28周开始，正确记录每天的胎动，细心观察，经过一段时间的记录，孕妈妈可通过记录来找出胎宝宝的胎动规律和特征。

孕 24~28 周，要做妊娠糖尿病筛查

妊娠糖尿病是指怀孕前未患糖尿病，而在怀孕时才出现高血糖的现象，发生率为 10%~15%。多数妊娠糖尿病患者没有出现多饮、多尿、多食的“三多”症状，有的可能会有生殖系统念珠菌感染反复发作。

筛查的过程

50 克葡萄糖试验

筛查前空腹 12 小时（禁食禁水），医院会给你 50 克口服葡萄糖粉，将葡萄糖粉溶于 200 毫升温水中，5 分钟内喝完，喝第一口水开始计时，服糖后 1 小时抽血查血糖。



如果 1 小时血糖值 ≥ 7.8 毫摩尔 / 升，需要进一步做 75 克糖耐量试验（OGTT）确定



75 克糖耐量试验

空腹 12 小时（禁食禁水），先空腹抽血，然后将 75 克口服葡萄糖粉溶于 300 毫升温水中喝，1 小时、2 小时、3 小时后分别抽血测血糖



诊断结果

以下 4 项数值中有 2 项或 2 项以上达到或超过正常值，你就是“糖妈妈”了，仅 1 项高于正常值，为糖耐量异常：

空腹：5.6 毫摩尔 / 升

1 小时血糖：5.1 毫摩尔 / 升

2 小时血糖：10.0 毫摩尔 / 升

3 小时血糖：8.5 毫摩尔 / 升



如果 1 小时血糖值 < 7.8 毫摩尔 / 升，那么恭喜你通过了检查，没有妊娠糖尿病的可能

做糖筛之前需要做的准备

1. 糖筛的前一天，要清淡饮食，适当控制糖分的摄入，但也不要过分控制，否则反映不出真实情况。
2. 检查的前一天晚上 8 点以后不要进食、喝水。

让筛查顺利通过的窍门

在做糖尿病筛查前，要先空腹 12 小时再进行抽血，也就是说孕妈妈在产检的前一天晚上 8 点以后应禁食。检查当天早晨不能吃东西、喝饮料、喝水，喝葡萄糖粉的时候，孕妈妈要尽量将糖粉全部溶于水中。如果喝的过程中洒了一部分糖水，将影响检测的准确性，建议改天重新检查。

读懂糖尿病筛查单

2008810885	中国医学科学院 北京协和医学院	北京协和医院	检验报告单	病案号	1879423
产科门诊					
姓	年 39 岁	性 别	女	ID 号	40306558
科 别	产科门诊	诊 断	妊娠状态	样 本	血
英文	中文名称	结果	单位	参考范围	
1 Glu[50g, 1 葡萄糖[50g, 1小时]		9.4	↑ mmol/L	<7.8	

● 葡萄糖【50 克，1 小时】(Glu)

孕妈妈口服 50 克葡萄糖，溶于 200 毫升水中，5 分钟内喝完。从开始服糖计时，1 小时后抽微量血或静脉血测血糖值，血糖值 ≥ 7.8 毫摩/升，为葡萄糖筛查阳性，应进一步进行 75 克葡萄糖耐量试验（OGTT）。

马大夫告诉你

血糖控制不好就要采用胰岛素治疗

如果血糖控制得不好，就需要加用胰岛素了。胰岛素不会通过胎盘，对胎宝宝没有影响。生完宝宝可以停用胰岛素，否则会对胰岛素产生依赖。需要提醒各位孕妈妈的是，注射胰岛素期间，孕妈妈一定要合理饮食，不吃含糖量高的食物。

糖筛高危要做糖耐量检查

如果孕妈妈做完糖筛结果显示高危，并不能说明就患有妊娠期糖尿病，还需进行糖耐量检查以确诊。此外，糖筛结果正常的孕妈妈不必要再做糖耐量试验，但也要注意控制增重速度，做到均衡饮食、规律运动。

括约肌锻炼助顺产

括约肌锻炼可以加强肌肉的韧性，减少分娩时会阴撕裂与侧切，还可以延缓孕妈妈盆腔内器官的老化。

具体方法：

1. 孕妈妈绷紧阴道、肛门部位的肌肉，每次坚持 8~10 秒，每天做 200 次。
2. 孕妈妈也可以在小便时试着停一下憋几秒尿，使肌肉收缩，以达到锻炼括约肌的目的。

做做脸部按摩，让脸色健康红润

孕期血管敏感，遇热易扩张，遇冷收缩快，破坏毛细血管导致脸变得红红的，出现细细的红血丝。经常做做脸部按摩，有助于舒缓面部神经，促进脸部血液循环，让脸色健康红润。



选择最舒适的站姿

有些仍然在上班的孕妈妈，可能站立的时间比较多，此时要选择一种让身体最舒适的站姿——收缩臀部时，能感受到腹腔肌肉支撑脊椎的感觉。长时间站立时，经常把重心从脚趾移到脚跟，从一条腿移到另一条腿，帮助促进血液循环，减轻水肿。

俯身弯腰时要轻要慢

进入孕 7 月，胎宝宝体重给孕妈妈脊椎造成的压力更大，并引起背部疼痛。因此，孕妈妈弯腰时要轻、要慢，尽量避免俯身弯腰。如果要捡地上的东西，俯身时要缓慢地向前，首先屈膝将全身重量分配到膝盖上。

经常和准爸爸聊聊天

孕妈妈要经常和准爸爸聊聊心里话，把自己开心的、焦虑的、担心的心情分享出来，不仅能减少孕妈妈的心理压力，还能增进夫妻感情。此时准爸爸也要给予耐心，细心倾听与开导。

双手指腹按压太阳穴以及耳朵的周围，缓缓向上提拉按摩。

忌

把早产征兆当成假性宫缩 完全不用抗生素

在妊娠 36 周前，早产的初期宫缩与假性宫缩很难区别开来，从安全方面考虑，孕妈妈不能自行判断是早产征兆还是假性宫缩，出现以下几种情况时需要及早就医检查：

1. 孕妈妈出现频繁且有规律的宫缩，并伴有疼痛，一般在 1 小时内出现 4 次及以上的宫缩。如果宫缩频繁且有规律，但孕妈妈没有疼痛感，这时也要去医院检查。

2. 孕妈妈阴道分泌物有变化，如分泌物变黏稠、变稀或有血丝等都需要就医。

3. 孕妈妈腹部下坠感明显，且伴有后腰疼痛的症状。尤其是以前没有腰痛的孕妈妈，这时候感觉非常明显。

如果孕妈妈不慎得了某种感染性疾病，却因为害怕影响胎宝宝的正常发育而拒绝服用抗生素，扛着不治，反而会对胎宝宝更加有害。

其实，只要遵照医嘱，正确选择和使用抗生素，是能够既把孕妈妈的疾病治好，又不影响胎宝宝健康的。

突然吹空调或电扇

如果孕期正好赶上炎热的夏季，借助风扇或空调降温是必要的，但是要注意，不要在大汗淋漓的时候突然吹电扇或空调。因为当全身毛孔疏松汗腺大开的时候，很容易让风邪乘虚而入，轻者伤风感冒，重者可能引起发烧，不利于胎宝宝成长发育。

马大夫告诉你

什么是早产

早产是指怀孕满 28 周，但未满 37 足周就把宝宝生下来了。早产的宝宝各器官还发育得不够成熟，独立生存的能力较差，称为早产儿。早产可能对宝宝造成以下危害：

1. 早产儿各器官发育不成熟，功能不全，如宝宝的肺不成熟，肺泡表面缺乏一种脂类物质，不能使肺泡很好地保持膨胀状态，导致宝宝呼吸困难、缺氧。
2. 宝宝的吸吮能力差，吞咽反射弱，胃容量小，而且容易吐奶和呛奶。吃奶少，加上肝脏功能发育不全，容易出现低血糖。
3. 体温调节功能弱，不能很好地随外界的温度变化而保持正常的体温，多见体温低等。

穿过紧的内裤

孕期盆腔血流量增加，会导致静脉内的压力增大，加上增大的子宫对经脉的压迫，造成外阴部发生静脉曲张，表现为外阴部肿胀、局部发红、走路时外阴疼痛。因此，孕妈妈要选择宽松的纯棉内裤，如果也要选择宽松的长裤。

家中铺地毯

地毯装饰看起来很好看，但是存在着很多健康隐患。地毯是螨虫滋长的乐园，螨虫排泄出的小颗粒极易被孕妈妈吸入引发过敏性哮喘。

忽视指甲变薄

如果某天孕妈妈发现自己的指甲变薄而且易断，一定要引起重视，如果伴随疲劳、头晕、心悸、脸色苍白等症状，可能是贫血了，要及时去医院检查。

总担心自己变丑

走形的身体、脸上的妊娠斑、身上的妊娠纹，很多孕妈妈担心这就是今后自己的常态，非常苦恼。此时，孕妈妈一定要注意调节自己的心情，这种焦虑长期发展很容易变成产后抑郁。其实，孕妈妈也不用担心，身体的“丑化”是孕激素引起的，一般进行科学的产后恢复，还是会变成产前那个漂亮的自己，而且多了一份为人母的韵味。

运动后马上睡觉

适量运动有助于孕妈妈身体健康和生产，但运动过后要有充分的放松时间，不要马上睡觉。研究表明，运动后马上睡觉，不仅起不到休息的作用，还影响睡眠质量。因此，孕妈妈运动最好安排在上午或者下午4点左右，这两个时间段人的精力比较充沛，不宜睡前运动。

穿系带的鞋子

随着月份的增大，肚子的负担越来越大，孕妈妈应选择穿脱方便、没有鞋带，站着就能穿好的平底鞋，减少俯身弯腰的麻烦。为了稳妥，穿鞋时最好坐在椅子上，或者买一个长柄的鞋拔子，掌握平衡比较安全。另外，不穿带鞋带的鞋子，也能避免鞋带散开后被搬到。

用发泡地垫

铺上发泡地垫，走起来会比较舒服，但可能是空气污染的源头。抽查显示，发泡地垫很难做到百分百无甲醛，多少都会缓慢地释放出甲醛，可能对普通健康人不构成威胁，但是孕妈妈比较特殊，建议不要使用。

孕7月 协和专家会诊室

孕中期每次产检都要监测胎心，为什么还要自己数胎动？

马大夫答：孕妈妈自己监测胎动，可以对腹中的胎儿多一层安全保护。因为孕期定期到医院检查是暂时性的、间断性的，不是动态的、连续的观察，只能反映检查当时胎儿的情况。如个别胎儿出现突发异常情况，定期检查就无法及时发现，错失抢救机会。

孕期可以使用腹带吗？

马大夫答：孕妈妈可在医生的建议下决定是否需要使用腹带。腹带有松紧之分，过松的腹带无法起到托腹效果，而过紧的腹带对胎儿发育不利。存在以下情况的孕妈妈需要使用腹带：1) 腹壁发木、颜色发紫；2) 胎儿过大；3) 双胞胎或多胞胎；4) 悬垂腹，严重压迫耻骨；5) 有严重的腰背疼痛；6) 用来纠正胎位不正；7) 腹壁肌肉松弛的经产妇。这些孕妈妈使用腹带时，也要在医生指导下进行。

总是睡不好觉怎么办？

马大夫答：1) 为自己创造一个良好的睡眠环境；2) 睡前2小时内不要吃不易消化的食物；3) 睡前半小时喝一杯牛奶；4) 睡前可以适当听听音乐、散步，定时上床睡觉；5) 每天晚上洗个温水澡或用热水泡脚；6) 最好能保持左侧卧的习惯，以促进血液回流，减轻心脏负担，提高睡眠质量；7) 放松心情，白天适当进行如散步、做孕妇操等适度活动，也可减轻紧张情绪，提高睡眠质量。

老人都说胎儿是七活八不活，是这样吗？

马大夫答：这种认识是没有科学依据的。现在医学界认为，胎儿在子宫内待的天数越多，存活可能性越大。正常孕妈妈怀孕35周以后，胎儿出生存活率可能性很大。而患有妊娠高血压综合征或者胎儿子宫内发育迟缓等特殊情况，胎儿出生后存活率另当别论。随着现代医学的发展，早产儿的存活率大大提高了，孕妈妈不要轻信这种说法。



PART

8

孕 8 月 预防妊娠期高血压

**胎宝宝
有话说**

我可以完全睁开眼睛了，我已经能够分辨出光亮和黑暗了，我发现了一个奇妙的东西，那就是光线。爸爸妈妈，我真是太高兴了，我能感受到每天早上太阳缓缓地升起，能够嗅到太阳的味道。

**马大夫
温馨提醒**

血压是整个孕期都需要监测的重点，孕32~34周，孕期水肿的发生率很高，因此要格外注意排查水肿，预防妊娠高血压综合征的发生。

胎宝宝：会控制自己的体温了

孕8月末期，胎宝宝的身长41~44厘米，体重1600~1800克。胎宝宝的大脑中枢神经已经成熟到可以控制自己的体温，皮肤的触觉已发育完全，皮肤由暗红变成浅红色。男宝宝的睾丸这时正处于从肾脏附近的腹腔，沿腹沟向阴囊下降的过程中；女宝宝的阴蒂已突现出来，但并未被小阴唇所覆盖。

孕妈妈：正式进入孕晚期

从现在开始，孕妈妈正式进入孕晚期，孕妈妈的肚子越来越大，子宫内的活动空间越来越小了，时而会感到呼吸困难。妊娠水肿可能会加重，阴道分泌物增多，排尿次数也更频繁了；还可能会出现失眠、多梦，进而加重紧张和不安。

马大夫告诉你

出现不规则宫缩

孕妈妈时常会觉得肚子一阵阵发硬、发紧，这是不规则宫缩，不必紧张。不过，孕妈妈不要走太远的路，站立的时间也不要过长。这时的孕妈妈会感觉疲劳，行动不便，食欲也会因胃部不适而有所下降。不过孕妈妈还是要适当活动。



孕8月 饮食宜忌

宜

控制体重增长，每周最多增加 0.5 千克

整个孕期，孕妈妈体重增长 12.5 千克，基本符合正常要求，而孕晚期每周要求最多增加 0.5 千克。如果孕期孕妈妈体重增长超过 15 千克，不仅会增加妊娠高血压等并发症的风险，也会增加孕育巨大儿的风险，同时造成难产等。因而孕妈妈要注意控制体重增长，热量的摄入要适中，避免营养过量、体重过度增加。

孕晚期蛋白质的每日摄入量要增加至 85~90 克

孕晚期是胎宝宝发育最快的时期，每日蛋白质的摄入量要增加到 85~90 克为宜。如果蛋白质摄入严重不足，也是导致妊娠高血压综合征发生的危险因素，所以孕妈妈每天都应摄入充足的蛋白质，并注意摄入优质蛋白质，可通过瘦肉、蛋类、豆类及豆制品等食物补充。

蛋白质要以植物性食物为主要来源

一般动物性蛋白质的必需氨基酸种类齐全，比例合理，易消化、吸收和利用，但是对于孕晚期需要控制体重、避免营养过剩的孕妈妈来说，蛋白质的摄取应以植物性食物为主，但是并不等于完全不能摄入动物性蛋白质，可以适当选择高蛋白、低脂肪的鱼、禽肉、瘦肉等。植物性食物如谷类、豆类、坚果类等都是蛋白质的好来源。

面粉100克
薏米100克
小米100克

+

罗非鱼100克

+

鸡胸肉100克

+

黄豆50克

以上为一日膳食蛋白质的主要来源，共计约88克。不足部分的补充蔬菜、水果、薯类等。

孕妈妈需注意的是，在植物性食物中，米、面粉所含蛋白质缺少赖氨酸，豆类蛋白质则缺少蛋氨酸，它们单独食用无法提供全部的必需氨基酸，但混合食用可实现互补。例如在米面中适当加入豆类，可明显提高蛋白质的营养价值及利用率。

多食含铜量高的食物，预防胎膜早破

与锌一样，铜也是人体不可缺少的一种微量元素。据医学研究发现，胎膜早破产妇的血清铜值均低于正常破膜的产妇，这说明胎膜早破可能与血清铜缺乏有关。因此孕妈妈要补充足量的铜，避免发生胎膜早破，减少新生儿感染的概率。

含铜丰富的食物有，口蘑、海米、榛子、松子、花生、芝麻酱、西瓜、核桃、猪肝、黄豆及豆制品等，孕妈妈可选择食用。



孕妈妈经验分享

控制食盐摄入的妙招

1. 使用葱、姜、蒜、醋等代替盐，提高菜品口感。
2. 利用番茄和柠檬这些气味浓郁的蔬菜和水果来调味。
3. 煮汤时多放菜，也可以使汤中的盐分减少。
4. 尽量少吃快餐和饼干，这些食物中含有较高的钠。

继续补钙和铁

孕晚期，孕妈妈需要继续补充钙和铁。钙能促进胎儿的骨骼和牙齿发育，还可以帮助孕妈妈预防缺钙及妊娠高血压综合征；铁可以预防孕妈妈贫血。奶及奶制品、虾皮、豆类及豆制品、芝麻等食物中含有丰富的钙质。动物肝脏、动物血、瘦肉、蛋黄、海带、紫菜、木耳等食物中铁含量较高。

注意控制盐分和水分的摄入，预防水肿

盐中所含的钠会使水分滞留体内，成为水肿、高血压、蛋白尿等妊娠高血压疾病的诱因。为了预防这些疾病，孕妈妈饮食要清淡，要多吃蔬菜、蘑菇等清淡的食物。而且这时候要减少盐分，也要避免在外就餐。

吃些紫色食物，保护胎宝宝的心脏

紫色蔬菜中含有一种特别物质——花青素。对于孕妈妈来说，花青素是帮助抗衰老的好帮手，其良好的抗氧化能力，还能帮助调节自由基。常见紫色蔬菜有蓝莓、紫洋葱、紫玉米、紫秋葵、紫甘蓝等。

适当吃些猪血，预防胎宝宝贫血

猪血味咸性平，具有理血祛瘀、解毒清肠等功效。猪血含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、钾、钙、磷、铁、锌、钴等，特别是含铁丰富，而且以血红素铁的形式存在。铁是造血所必需的重要物质，孕妈妈膳食中要常有猪血，既防治缺铁性贫血，又增强营养，对身体大有裨益。

重视痔疮，加速排便

孕妈妈由于子宫压迫等原因，会使得直肠下段和肛门周围的静脉充血膨大而形成痔疮。另外，孕期肠胃蠕动减慢而容易出现便秘，排便困难、腹内压力增高，也是促发痔疮的重要原因。可以吃这些食物来预防和缓解痔疮。

无花果

《本草纲目》记载：无花果有辅助调养各种痔疮的功效。无花果富含膳食纤维和蛋白质分解酶，能够刺激肠道，使排便顺畅，避免因便秘加重痔疮。



紫菜

含有丰富的胡萝卜素、维生素、钙、钾、铁，能促进肠胃运动。



黑芝麻

富含维生素E和铁，可以促进血液循环，防止因为淤血所造成的痔疮。



槐花

新鲜槐花可以做凉菜、包饺子，具有凉血、止血、消痔的功效，亦可代茶饮。



增加膳食纤维，预防孕中晚期便秘

孕妈妈可在饮食中适量增加富含膳食纤维的食物，能促进肠道蠕动、保护肠道健康、预防便秘。膳食纤维还能帮助孕妈妈控制体重，预防龋齿，预防糖尿病、乳腺病、结肠癌等多种疾病。

蔬果、粗粮、豆类都含有丰富的膳食纤维，常见食物来源有银耳、木耳、紫菜、黄豆、豌豆、荞麦、魔芋、绿豆、红枣、玉米面、燕麦、石榴、猴头菇、桑葚、黑米、芹菜等。建议孕妈妈每天摄入25克左右的膳食纤维，要摄入这25克膳食纤维，孕妈妈每天大约吃60克魔芋、50克豌豆和75克荞麦馒头就够了。

忌

盲目大量滥补维生素

孕妈妈怀孕后适当补充某些维生素有利于胎儿的生长发育，但是千万不可滥补，一定要在医生叮嘱下安全服用，否则会造成严重不良后果。

大量服用维生素 A，容易造成宝宝唇裂、腭裂、耳、眼部及泌尿道缺陷；过量服用维生素 D 则可引起胎儿高钙血症；过量或长期服用维生素 B₆，胎儿就容易对它产生依赖，出生后易兴奋、哭闹不安、易受惊、眼球震颤、反复惊厥；过量摄入维生素 C 则会影响胚胎发育；过量服用维生素 E 可造成新生儿腹痛、腹泻和乏力。

补充膳食纤维又不爱喝水

孕妈妈在食用含膳食纤维丰富的食物后，一定要多喝水，孕期宜每天至少喝 1500 毫升的温水，这样才能发挥膳食纤维的功效。因为膳食纤维会吸收肠道内的水分，如果肠内缺水就会导致肠道堵塞，严重时出现其他肠道疾病。特别是有便秘症状的孕妈妈，补充膳食纤维的同时更需多喝水，否则便秘症状有可能加剧。

常吃生的凉拌菜

孕期由于胎儿生长发育的特点，很多孕妈妈的代谢旺盛，体内产生的热量较高，用中医的说法是内热较重。此时喜欢吃生的凉拌菜，但生的蔬菜容易含有细菌病毒，清洗不干净，还会含有农药，所以还是尽量吃熟的蔬菜，少吃生的凉拌菜。

吃致敏食物

怀孕后，胎盘屏障保护功能降低，使过敏原更容易通过，而胎儿免疫系统刚开始发育，因此，孕期保护胎儿避免过敏原，就有可能推迟婴儿出现过敏症状。有过敏体质的孕妈妈会对某些食物过敏，因此对于花生、鱼、虾、蟹、贝壳类容易引起过敏的食物要尝试性接触，以防过敏。

用豆制品替代牛奶

有的孕妈妈不喜欢喝牛奶就用豆类及豆制品来替代，实际上这种做法是不可取的。牛奶是补钙的良好来源，但豆类含钙量有限，如果再加工成豆制品，含钙量相对会减少。

喝糯米甜酒

有的地方有“喝糯米酒，补母体壮胎宝”的说法，是没有科学依据的，不建议孕妈妈尝试。而且，糯米发酵成酒后尽管酒精含量很少，但是也可以通过胎盘进入胎宝宝体内，阻碍胎宝宝大脑细胞分裂，可能会导致智力低下、器官畸形等。

过量吃葡萄

葡萄有利尿、补血、消除疲劳、促进食欲的功效，但同时葡萄含糖量较高，葡萄中的葡萄糖会直接被人体吸收，过量食用容易造成热量急剧增高。吃完葡萄后不宜立刻喝水，否则容易引起腹泻等症状。

饭后马上吃水果

刚吃完饭，食物在胃中还没有消化，此时吃水果会阻碍胃对水果的消化，而产生积滞。如果水果在胃中积滞的时间过长会发酵产生气体，引起腹胀、腹泻或便秘，不利于孕期健康。

吃马齿苋

马齿苋是一种常见的野菜，被称为“长寿菜”，但是孕妈妈不宜食用。明代李时珍认为，马齿苋“散血消肿、利肠滑胎”，现代临床实验也显示，马齿苋会让子宫平滑肌收缩，对子宫有明显的兴奋作用，易造成流产。

如果无意间吃了少量马齿苋，又没有出现明显宫缩及其他异常状况，不用过于担心，注意观察几天即可。如果是大量食用造成不适，要立即就医。



分娩前，如果宫缩无力胎儿不易娩出，可以用马齿苋煮粥吃，帮助生产。将择洗干净的马齿苋用沸水焯一下，切碎加米煮成粥，放少许盐调味即可。

用红薯当主食单一食用

红薯可以作为主食的替代品，但是不宜单一食用，即只吃红薯。红薯食用不当很容易导致腹胀、胃灼热、泛酸、胃疼，所以最好是大米、馒头等搭配红薯作为主食。如果单一食用红薯，可以搭配蔬菜，这样有助于减少肠胃不适。

孕8月 生活细节宜忌

宜

预防妊娠高血压

妊娠高血压发生率约5%，表现为高血压、蛋白尿、水肿等，称之为妊娠高血压综合征。孕妈妈要注意预防妊娠高血压综合征，一旦患病要积极治疗，以免引发先兆子痫。血压是整个孕期都需要监测的重点，孕32~34周，孕期水肿的发生率很高，因此要格外注意排查水肿，预防妊娠高血压综合征的发生。

排查异常水肿

孕中晚期，孕妈妈会出现腿脚水肿，如果是凹陷性水肿，即用手指按压后被按压处出现一凹陷，但不严重，凹陷复原快，休息6~8小时后，腿脚水肿消失，那么无须就医。但如果腿脚水肿严重，指压时出现明显凹陷，恢复缓慢，休息之后水肿并未消退，就要警惕发生妊娠性高血压的可能，需要全面检查治疗。

单纯性妊娠水肿无需特殊治疗

孕晚期出现的单纯妊娠水肿，一般无须进行特殊治疗，只要孕妈妈注意休息，平常注意饮食，少食盐、多吃一些含高蛋白质的食物，适量吃些西瓜、红豆、茄子、芹菜等利尿消肿的食物，不吃难消化、盐重的食物，避免长时间站立、久坐等，即可好转。

马大夫告诉你

发生严重水肿时的进一步检查

水肿严重的时候，还需要通过如下方法进一步检查：24小时尿蛋白定量、血常规、血沉、血浆白蛋白、血尿素氮、肌酐、肝功能、眼底检查、肾脏B超、心电图、心功能测定。具体需要做哪项检查，医生会根据孕妈妈的身体情况而定。

注意血压，预防并发症——先兆子痫

先兆子痫是以高血压和蛋白尿为主要临床表现的一种严重妊娠高血压并发症。先兆子痫的危险性在于，它会造成孕妈妈出血、血栓栓塞（DIC等）、抽搐、肝功能衰竭、肺水肿、远期的心脑血管疾病甚至死亡，造成胎宝宝早产、出生体重偏低（低体重儿）、生长迟缓、肾脏损伤、胎死宫内。

预防先兆子痫的发生要做到。

1. 注意休息：正常的作息、足够的睡眠、保持心情愉快。
2. 控制血压和体重：平时注意血压和体重的变化。
3. 均衡营养：不要吃太咸、太油腻的食物；多吃新鲜蔬菜和水果。
4. 坚持合理的运动锻炼。

马大夫告诉你

先兆子痫

孕24周后，在常规检查中发现蛋白尿、血压升高、体重异常增加，且脚踝部开始水肿，休息后水肿也没有消退，同时在这些症状的基础上伴有头晕、头痛、眼花、胸闷、恶心甚至呕吐以及随时都有可能出现的抽搐，这就是先兆子痫。

腹部瘙痒，不用太急

孕期腹部瘙痒的原因有很多，如果孕妈妈妊娠纹明显，那说明是皮肤表面张力比较大，部分肌纤维断裂，局部血液运行欠佳，才造成的瘙痒。这时应该涂抹防治妊娠纹的药膏，同时要少站立，减少皮肤的张力，增加血液运行。

身体笨拙了，做不到的事儿不要勉强

孕妈妈到七八个月时，日渐隆起的肚子让孕妈妈行动更加笨拙，做事儿也会变得吃力。这时，孕妈妈千万不要勉强自己，可以向丈夫或家人需求帮助，千万不要因为事事亲力亲为而伤害胎宝宝的健康。

正确应对呼吸急促

随着预产期的临近，孕妈妈的肚子越来越大，增大的子宫对膈肌和肺过于压迫，造成呼吸频率加快。此阶段孕妈妈要放松自己，多出去呼吸一下新鲜空气，有助于缓解这种症状。

保持积极乐观的心态

临近预产期，孕妈妈难免会出现紧张、焦虑的情绪，此时孕妈妈要学会放松，并且要乐观积极、对自己充满信心，内心的坚定和喜悦腹中的宝宝最能体会到，有助于帮助宝宝顺利娩出。

及时检查胎位

决定顺产需考虑4个主要因素：产力、产道、胎儿以及孕妈妈的精神因素。其中，胎位直接关系到孕妈妈的分娩方式。胎儿的最大部分是胎头，正常发育的胎儿，如果胎头位置正常，在产力的推动下，就可顺利通过产道分娩。

孕8月（孕32周）以后，胎儿的增长速度加快，孕妈妈子宫内的活动空间越来越小，这时候胎位相对固定，且胎宝宝自行纠正的机会变小。胎位不正会直接影响正常分娩，所以孕妈妈要及时纠正，对预防难产至关重要。

马大夫告诉你

纠正胎位不正一定要在医生的指导下进行

孕妈妈在纠正胎位不正时，具体该如何做，需要听从产科医生的指导，不能擅自延长动作的时间和次数，在纠正胎位之前、之后注意数胎动，观察宫缩情况。此外，还得注意以下几点：

1. 进行胎位纠正一段时间后，定时去医院检查，随时观察胎位的变化情况。
2. 在有家人陪伴的情况下进行胎位纠正动作，防止意外发生。
3. 胎位不正不会影响胎儿的健康，孕妈妈应保持心情舒畅，以积极的态度应对胎位不正，等待分娩。
4. 妊娠34周以后的孕妈妈应慎用胎位纠正的方法，听从医生建议。

纠正胎位不正的胸膝卧式

孕妈妈排空膀胱，松解裤带，保持胸膝卧位的姿势，每日2~3次，每次15~20分钟，连做1周。这种姿势可使胎臀退出骨盆，借助胎宝宝重心改变自然完成头先露的转位，成功率70%以上。做此运动的前提是胎动良好，并且羊水量正常。

两膝着地，胸部轻轻贴在地上。尽量抬高臀部。双手伸直或叠放于脸下。睡前做 15 分钟左右。



开始准备哺乳垫和哺乳胸罩

到了孕 8 月，孕妈妈的乳房开始分泌初乳，这是在为母乳喂养做必要的准备。所以现在孕妈妈需要准备哺乳垫和哺乳胸罩了，它们会帮你解决产后哺乳中的很多麻烦。

要留意皮肤过敏

如果是手部皮肤过敏，在做家务时要特别留意，建议使用手套，手套里层最好多一层棉质，因为有些人会对乳胶过敏，平时要尽量少接触水，洗碗时不妨使用洗碗机。

预防和缓解胃灼热

孕晚期，孕妈妈每次吃完饭之后，总觉得胃部有烧灼感，有时烧灼感逐渐加重而成为烧灼痛，晚上症状还会加重，甚至影响睡眠。这种胃灼热通常在妊娠晚期出现，分娩后消失。主要原因是内分泌发生变化，胃酸反流，刺激食管下端的痛觉感受器引起。此外，增大的子宫对胃有较大的压力，胃排空速度减慢，胃液在胃内滞留时间较长，也容易使胃酸返流到食管下端。

胃灼热的症状会让孕妈妈十分不舒服，但是可以通过一些方法预防和缓解胃灼热。

1. 建议孕妈妈在日常饮食中一定要少食多餐，平时随身带些有营养好消化的小零食，饿了就吃一些，不求吃饱，不饿就行。
2. 避免饱食，少食用高脂肪食物和油腻的食物，吃东西的时候要细嚼慢咽，否则会加重胃的负担。临睡前喝一杯热牛奶。
3. 多喝水，补充水分的同时还可以稀释胃液。摄入碱性食物，如馒头干、烤馍、苏打饼干等，可以中和胃酸，缓解症状。

忌

长途旅行

现在已经到了孕晚期，孕妈妈的生理变化很大，对环境的适应能力也有所降低，在不良环境中身体的抵抗力也下降许多，加上长时间的车船颠簸，会使孕妈妈身心疲惫，早产的风险不免加大。所以，为了保证母子平安，不要再出远门了。

如果此时必须要远行，最好有家人陪伴。而且在外出之前，最好咨询一下妇产科医生，认真听取医生的建议，并留下联系方式，以便紧急时刻联系。另外，如果方便的话，可以托人在目的地找一位可靠的妇产医生，或事先打探好当地的妇产医院的详细情况，以备不时之需。需要随身携带好自己的产检记录。

自己开车

孕晚期最好不要自己开车，开车时身体前倾容易使子宫受到压迫，特别是在七八月以后，腹部压力最容易导致早产。而且受到肚子的限制，手臂不一定能握紧方向盘，如果突然出现紧急状况，不管是心理紧张还是身体的突然紧绷，都可能导致早产。

拿高处的物品

孕晚期肚子变大，沉甸甸的肚子会让孕妈妈背部用不上力，拿高处的物品会变得非常吃力，容易发生危险。

留长指甲

长指甲容易藏污纳垢，如果不慎抓破皮肤，有引起继发性感染的可能性。如果做乳头按摩，也比较容易损伤乳头。因此，不建议孕妈妈留长指甲，勤修剪，保持指甲干净。

迷信胎梦

很多孕妈妈在一起闲聊都会提到“胎梦”，如梦见水果、花会生女儿；梦见牛、老虎会生儿子，可以作为一种心理安慰，但是不要过于迷信。迷信胎梦不利于孕妈妈情绪稳定，也可能为将来出生的宝宝与“解梦”的不一致而埋下情感隐患。

音乐胎教声音过大

孕妈妈坚持胎教有助于促进妈妈和宝宝的交流，增强情感联系，但需要提醒的是，音乐胎教时要控制音量不宜过大。特别是不要把耳机或者播放器直接贴在肚皮上，否则会对宝宝的听觉系统造成直接的伤害，甚至有导致耳聋的危险。

轻视孕晚期焦虑

担心分娩时有危险、恐惧疼痛、担心宝宝是否健康……随着分娩的临近，孕妈妈很容易产生各种各样的焦虑情绪。情绪是一种复杂的心理现象，孕妈妈的情绪是否稳定，对胎宝宝的身心健康影响很大。此时准爸爸要理解孕妈妈情绪上的波动，耐心倾听孕妈妈诉说，给予她精神上的鼓励和安慰，打消其心中顾虑。

孕妈妈独自去做产检

到了孕晚期，孕妈妈身体负重到了极限，下肢水肿的情况更加严重，而且产检次数会增加，每两周做一次产检，孕36周后会一周一次。建议由家人陪着一起产检，减少行动不便带来的风险，同时能及时应对突然出现的临产征兆。

按摩合谷穴、足三里穴

到了孕晚期适当按摩有助于缓解孕妈妈身体负重带来的疲劳感，但是要谨慎，合谷穴、足三里穴是孕妇禁忌穴位，不要进行按摩。



合谷穴：在手背，第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。



足三里穴：屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

孕8月 协和专家会诊

B超显示羊水过少怎么办，会对胎宝宝造成危险吗？

马大夫答：羊水过少是指羊水量少于300毫升的症状。羊水过少的原因可能是孕妈妈腹泻导致的脱水，还有可能是胎儿泌尿系统畸形，也有可能与其他胎儿畸形、胎盘功能不良等情况有关，这些都可能会造成早产，危害很大。所以重要的是查找原因，如果是因为脱水导致，孕妈妈可以多喝水、进行静脉输液及吸氧，能起到一定的作用。必要时还可以采用胎膜腔内灌注疗法，即在B超引导下用穿刺针经腹部向胎膜腔内注入适量的生理盐水，以改善羊水过少的状况。

怀孕8个月的时候为什么总是感觉腰背四肢痛？

马大夫答：这是一种正常现象，孕8月的时候，胎儿的身体迅速增长，孕妈妈的肚子明显增大。当孕妈妈站着的时候，向前突出的腹部使得身体重心前移，孕妈妈为了维持身体平衡，身体的上半部分就会后仰，这样长时间后仰造成背部肌肉紧张，从而出现腰背酸痛的症状；而四肢痛一般因为妊娠期筋膜肌腱等的变化，造成腕管部位的软组织变紧并对神经造成压迫，引起疼痛。这些症状不会造成严重后果，无需特殊治疗，分娩后就会自行消失。孕妈妈平常要注意保持端正的站、坐、卧的姿势，增强腰背部肌肉的力量，避免长时间站立、行走；四肢疼痛严重时，可在医生指导下进行适当运动。

孕妈妈尿频怎么办？

马大夫答：到了孕晚期，由于胎头下降压迫膀胱，导致孕妈妈的尿频情况加重，这也是妊娠期间正常的生理反应。建议孕妈妈要及时排尿，不要憋尿。要合理饮水，每隔2小时喝一次水，每天喝6~8次，每次200毫升左右，但是临睡前一两个小时内不要喝水，也不要吃西瓜、冬瓜等利尿的食物，这样都可以减少起夜的次数。如果同时伴有尿急、尿痛，这可能是泌尿系统感染的征兆，要多喝温开水，并到医院检查。



PART

9

**孕 9 月
控制胎宝宝体重
增长过快**

胎宝宝
有话说

这个月是名副其实的“分娩月”，因为我就要横空出世了，妈妈要为此做各种各样的准备工作，来迎接她一生中最难忘的事——我的诞生。

马大夫
温馨提醒

整个孕期，孕妈妈体重增长 12.5 千克，基本符合正常要求，而孕晚期每周要求最多增加 0.5 千克。如果孕晚期孕妈妈体重增长超过 15 千克，不仅会增加妊娠高血压等并发症的风险，也会增加孕育巨大儿的风险，同时造成难产等。因而孕妈妈要注意控制体重增长，热量的摄入要适中，避免营养过量、体重过度增加。

胎宝宝：有表情了

孕 9 月末期，胎宝宝的身长 45~48 厘米，体重 2200~2500 克。胎宝宝的听力已充分发育，还能够表现出喜欢或厌烦的表情。

孕妈妈：尿频、腰背痛等不适再度加重

孕妈妈现在会感到尿意频繁，这是因胎头下降压迫膀胱所致，还会感到骨盆和耻骨联合处酸疼不适，以及手指和脚趾的关节胀痛和腰背痛加重等。这些现象标志着胎宝宝在逐渐下降，全身的关节和韧带逐渐松弛，是在为分娩做身体上的准备。

马大夫告诉你

这个月末，孕妈妈体重的增长已达到最高峰。现在需要每周做一次产前检查。如果胎宝宝较小，医生会建议你增加营养；如果宝宝已经很大，医生可能会让你适当控制饮食，避免给分娩造成困难。



孕9月 饮食宜忌

宜

饮食以量少、丰富、多样为主

孕晚期的饮食应该以量少、丰富、多样为主。饮食的安排应采取少食多餐的方式，多食富含优质蛋白质、矿物质和维生素的食物，但要适当控制进食的数量，特别是高糖、高脂肪食物。如果此时不加限制，过多地吃这类食物，会使胎宝宝生长过大，给分娩带来一定困难。

要少食多餐，减轻胃部不适

孕晚期胎宝宝的体形迅速增大，孕妈妈的胃受到压迫，饭量也随之减少。有时孕妈妈虽然吃饱了，但并未满足营养的摄入需求，所以应该少食多餐，以减轻胃部不适。

孕妈妈要多摄入一些蛋、鱼、肉、奶、蔬菜和水果等，主要是增加蛋白质和钙、铁的摄入量，以满足胎宝宝生长的需要。饮食宜选择体积小、营养价值高的食物，如动物性食物等，减少一些谷类食物的摄入量。要注意热量不宜增加过多，还要适当限制盐和糖的摄入量，做到定期称体重，观察尿量是否正常。

果蔬打成汁，饮用时不过滤

水果和蔬菜可以打汁饮用，但饮用时最好不要过滤，否则会滤掉大部分的膳食纤维。

每周吃 1~2 次菌藻类食物

海藻、菌类中的膳食纤维含量较高，比如海带、木耳、香菇等，孕妈妈可以每周摄入 1~2 次。



每 100 克干香菇中膳食纤维含量达 21 克。

补充高锌食物帮助分娩

锌能增强子宫有关酶的活性，促进子宫收缩，使胎宝宝顺利娩出。在孕晚期，孕妈妈需要多吃一些富含锌元素的食物，如猪肾、牛瘦肉、海鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊、核桃、花生、栗子等。特别是牡蛎，含锌最高，可以适当多食。

补充维生素 C 降低分娩危险

维生素 C 有助于胎膜功能的稳定，在怀孕前和怀孕期间未能得到足够维生素 C 补充的孕妈妈容易发生胎膜早破。因此，孕妈妈在妊娠期间补充充足的维生素 C，可以降低分娩风险。

在怀孕期间，由于胎宝宝发育占用了不少营养，所以孕妈妈体内的维生素 C 及血浆中的很多营养物质都会下降，应当多吃一些富含维生素 C 的水果和蔬菜，如猕猴桃、橙子和西蓝花等。

适当吃些富含维生素 B₁ 的食物

孕 9 月，孕妈妈可适当多吃些富含维生素 B₁ 的食物。如果维生素 B₁ 不足，易引起孕妈妈呕吐、倦怠、体乏，还可影响分娩时子宫收缩，使产程延长，分娩困难。



维生素 B₁ 在海鱼中的含量比较高



谷类中含维生素 B₁ 较多



蔬菜中豌豆、蚕豆、毛豆的维生素 B₁ 含量较多



动物性食品中，畜肉、动物内脏、蛋类中维生素 B₁ 含量较多

忌

多吃果脯

果脯蜜饯中含有大量糖分，常吃或者吃太多不仅容易影响钙、锌等营养素的吸收，还会引发血糖升高。

无辣不欢

辣椒会刺激肠胃、引起便秘、加快血流量等。因此我们认为，孕妈妈虽然不是绝对禁止吃辣椒，但应适量。

一次喝太多水

由于孕妈妈胃部容纳食物的空间不多，所以不要一次性地大量饮水，以免影响进食。而且一次饮用大量的水会不利于排泄，从而加重水肿。同时，还要继续控制盐的摄入量，以减轻水肿的不适。

擅自服用铁剂

对某些孕妈妈来说，孕期单单从饮食中补铁，有时还不能满足身体的需要，出现明显缺铁性贫血的孕妇，应在医生的指导下选择摄入胃肠容易接受和吸收的铁剂。

大补人参

研究发现，人参能明显增加机体红细胞膜的流动性，具有明显的抗缺氧作用，有改善血液循环的作用，还能增强心肌收缩力，促进胎宝宝的正常发育。

孕中晚期，如果水肿比较明显，动则气短，可以服用红参，体质偏热者可以服用西洋参。但是，最好在医生的指导下选择服用，不要过量。在临近产前，最好不要服用人参，以免引起产后出血。其他人参制剂也应当慎服。

马大夫告诉你

《中国居民膳食指南》建议每人每天饮水量要达到 1500~1700 毫升

充足的饮水量可以促进肠道蠕动，润滑粪便，排除肠道内的毒素，防治便秘，有益肠道环境。水分能带走体内多余的尿素、尿酸等细菌，促进排尿，防止尿路感染和尿路结石。如果喝水太少，细菌不能被及时带走，会增加尿路感染的风险。

白开水补水又好又简单。白开水不含任何防腐剂、糖、色素成分，是补水的极佳选择。但要注意不能喝反复煮沸的开水、未彻底烧开的水以及保温壶里超过 24 小时的水。水温以不凉不烫的为宜，天冷时尤其不能喝过凉的水，以免刺激胃肠。

孕9月 生活细节宜忌

宜

警惕胎膜早破

所谓胎膜早破，是指孕妈妈还没有到临产期，而突然从阴道流出一种无色无味的水样液体，即羊水。简言之，就是胎膜提前破裂，羊水流出。胎膜早破可刺激子宫，容易引发胎儿早产、脐带脱垂，并可能增加胎宝宝感染的风险，导致胎宝宝缺氧。一旦发生胎膜早破，孕妈妈应立即躺下，抬高臀位，并在外阴垫上一片干净的卫生巾，立即赶往医院就诊。

了解临产征兆，不再手忙脚乱

见红、宫缩、破水都是非常有力的临产征兆，这三者没有固定的先后顺序，也并不是所有的孕妈妈都会出现这些临产先兆。总之，了解临产先兆，配合个人的自我感觉，随时咨询医生，是非常安全的选择。

临产征兆一：见红

见红是即将分娩的一大信号，因为胎宝宝即将离开母体时，包裹着胎宝宝的包膜与子宫开始剥落，于是出血，多表现为阴道血色分泌物。并不是见红了就立即分娩，一般见红后很快会出现规律性的宫缩，然后进入产程。但见红后要做好随时住院的准备。

临产征兆二：宫缩

宫缩也就是阵痛，只有宫缩规律的时候才是进入产程的开始，如果肚子一阵阵发硬、发紧，疼痛无规律，这是胎儿向骨盆方向下降所致，属于前期宫缩，可能1小时疼一次，持续几秒转瞬即逝。当宫缩开始有规律，一般初产妇每10~15分钟宫缩一次，经产妇每15~20分钟宫缩一次，并且宫缩程度一阵比一阵强，每次持续时间延长，这就表示很快进入产程了。

临产征兆三：破水

破水就是包裹胎儿的胎膜破裂了，羊水流了出来。破水一般在子宫口打开到胎儿头能出来的程度时出现。有的人在生产的时候才破水，有的人破水成为临产的第一个先兆。一旦破水，保持平躺，无论有无宫缩或见红，必须立即去医院。

学会缓解分娩疼痛的方法

什么是拉梅兹呼吸法

拉梅兹呼吸法，即通过对神经肌肉控制、产前体操及呼吸技巧的训练，有效地让孕妈妈在分娩时转移疼痛，适度放松肌肉，能够充满信心地、镇定地面对分娩过程中的疼痛，从而达到加速产程并让胎宝宝顺利娩出的目的。

第一阶段：胸部呼吸法

应用时机：当可以感觉到子宫每5~20分钟收缩一次，每次收缩30~60秒的时候。

练习方法：孕妈妈学习由鼻子深深吸一口气，随着子宫收缩就开始吸气、吐气，反复进行，直到阵痛停止再恢复正常呼吸。

练习时间：胸部呼吸法是一种不费力且舒服的减痛呼吸方式，每当子宫开始或结束剧烈收缩时即可使用。

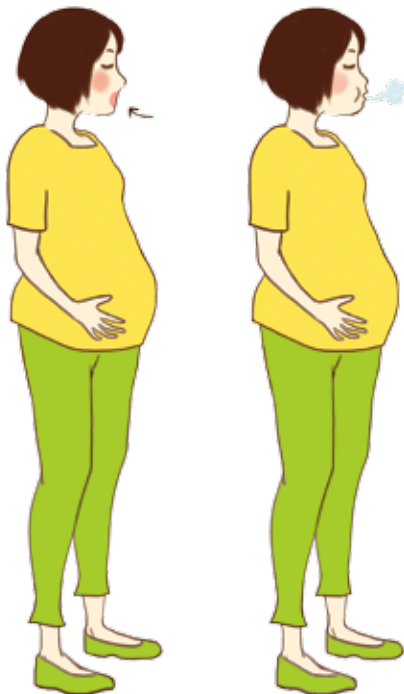


第二阶段：“嘶嘶”轻浅呼吸法

应用时机：宫颈开至3~7厘米，子宫的收缩变得更加频繁，每2~4分钟就会收缩一次，每次持续45~60秒的时候。

练习方法：用嘴吸入一小口空气并保持轻浅呼吸，让吸入及吐出的气量相等，完全用嘴呼吸，保持呼吸高位在喉咙，就像发出“嘶嘶”的声音。

练习时间：随着子宫开始收缩，采用胸式深呼吸，当子宫强烈收缩时，采用轻浅呼吸法，收缩开始减缓时恢复胸式深呼吸。练习时由连续20秒慢慢加长，直至一次呼吸练习能达到60秒。



第三阶段：喘息呼吸法

应用时机：当子宫开至7~10厘米时，孕妈妈感觉到子宫每60~90秒钟就会收缩一次，这已经到了产程最激烈、最难控制的阶段了。

练习方法：孕妈妈先将空气排出后，深吸一口气，接着快速做4~6次的短呼气，感觉就像在吹气球，比“嘶嘶”轻浅式呼吸还要更浅，也可以根据子宫收缩的程度调控速度。

练习时间：练习时由一次呼吸练习持续45秒慢慢加长至一次呼吸能达90秒。



第四阶段：哈气运动

应用时机：进入第二产程的最后阶段，孕妈妈想用力将宝宝从产道送出，但是此时医生要求不要用力，以免发生阴道撕裂，等待宝宝自己挤出来。

练习方法：阵痛开始，孕妈妈先深吸一口气，接着短而有力地哈气，如浅吐1、2、3、4，接着大大地吐出所有的“气”，就像很费劲地吹一样东西。

练习时间：直到不想用力为止，练习时每次需达90秒。

第五阶段：用力推

应用时机：此时宫颈全开了，助产士也要求产妇在即将看到胎儿头部时，用力将其娩出。

练习方法：产妇下巴前缩，略抬头，用力使肺部的空气压向下腹部，完全放松骨盆肌肉需要换气时，保持原有姿势，马上把气呼出，同时马上吸满一口气，继续憋气和用力，直到宝宝娩出。当胎头已娩出产道时，产妇可使用短促的呼吸来减缓疼痛。

练习时间：每次练习时至少要坚持60秒。



开始安排产假，保持好心情

建议怀孕满 38 周的在职孕妈妈，可以安排产假在家中休息，一方面调整身体，另一方面可以为临产做一些物质上的准备。

同时，孕妈妈要保持好心情，因为现在，胎儿的大脑已经能将复杂的感情和情绪进行潜在的记忆了，保持良好的精神状态有助于顺产。

孕妈妈体力大减，要注意休息

到了本月，胎宝宝越发大了，孕妈妈挺着大肚子，是一件很费力气的事，所以孕妈妈的体力大不如前，一定要注意休息，不要做消耗体力的活。如果要干活，也要慢慢的，如果感到累了，就休息一会儿。

提前知道母乳喂养

当宝宝饿了或新妈妈感到奶胀时就应该喂奶，至于喂奶的持续时间、间隔时间，这是没有具体限制的。一般来说，每日喂乳达 8~12 次。当进食的乳量增加后，宝宝的睡眠时间逐渐延长，进食规律也就自然形成了。随着宝宝月龄的增大，母乳的分泌量也增多，两次喂乳的间隔时间会逐渐延长。

妈妈给宝宝喂乳时，两侧乳房要轮流来，先从一侧开始，这侧乳房排空后，再喂另一侧。每次喂乳时应尽量让宝宝吸奶吸到满足，自己放开乳头为止。



母乳喂养可以增进母子之间的感情。

忌

忽视孕晚期心悸

孕晚期过分增大的子宫会增加心脏负担，严重时会造成心悸心慌、气促不能平卧，如果已经患有妊娠晚期心脏病，症状会更加严重，需要及早就医，防止心力衰竭，威胁母子生命。

不注意胎便污染

宝宝在妈妈肚子里也是有便便的，就是从胎宝宝的消化道排出的绿褐色物质，如果检查时发现羊水呈现出绿褐色，那可能是被胎便污染了，对孕妈妈和胎宝宝危害很大。预防胎便污染要在日常生活中避免挤压胎宝宝，给胎宝宝创造一个干净的生活环境。

过性生活

孕晚期孕妈妈肚子明显增大，子宫也增大，对外来刺激非常敏感，性生活容易引起子宫收缩而导致早产或产后大出血，因此孕晚期要节制性生活，以胎宝宝的安全为主。

孕晚期久站

久站很容易出现下肢和外阴部静脉曲张。静脉曲张往往会随着妊娠月份的增加而逐渐加重，越是到了怀孕晚期，静脉曲张会越来越厉害，而且经产妇会比初产妇更加严重。这主要是在怀孕后，子宫和卵巢的血容量增加，以致下肢静脉回流受到影响。增大的子宫压迫盆腔内静脉，阻碍下肢静脉的血液回流，使静脉曲张更为严重。

完全无运动

孕晚期身体负担过重，让孕妈妈变得慵懒许多，如果不是医嘱要去卧床休息，还是需要进行适当运动，来增强孕妈妈腹肌、腰肌、盆底肌的能力，锻炼骨盆关，帮助顺产。

去拥挤的公共场所

公共场所并不是绝对不能去，但最好不要去那种拥挤嘈杂的地方，这些地方存在着许多对胎宝宝不利的因素如流感病毒、噪音，而且人多拥挤也容易碰撞到孕妈妈。建议去环境优雅安静一些的图书馆、咖啡厅、公园等。

孕9月
协和专家会诊室

胎宝宝偏小一周，预产期也会跟着推后吗？

马大夫答：要知道，预产期并不是那么准确的，宝宝提前2周出生或推后2周出生都是正常的。而且胎宝宝偏小一周也有可能是孕期计算错误的原因，所以不要担心。

第34周时体重增加了2千克，小腿和脚也肿了，对胎儿有影响吗？

马大夫答：孕前体重正常的孕妈妈，到了孕晚期一周体重不宜超过0.5千克。你一周内体重增加了2千克，如果不是饮食或运动不当，就应该是水肿造成的。

水肿发生的原因有很多，一般由于子宫压迫下腔静脉，使静脉血液回流受阻，这种情况引起的水肿属于正常现象。但如果水肿特别厉害，建议到医院做个检查，排除其他妊娠疾病。排除其他疾病引起的水肿后，建议你减少饭量，低盐饮食，少食多餐，并减少主食，增加蔬菜和水果的摄入量，同时注意休息，以缓解水肿。

羊水过多怎么办？

马大夫答：在妊娠的任何时期，羊水量如果超过2000毫升，则称为羊水过多。一般轻度的羊水过多不需要进行特殊的治疗，大多数在短时间内可以自行调节。如果羊水量特别多，医生可能会建议重新做一次糖耐量，排除一下妊娠糖尿病漏诊。羊水过多的孕妈妈日常要注意休息、低盐饮食，要注意预防胎盘早剥、产后出血。

坐我旁边的同事感冒了，我该如何防护？

马大夫答：如果是这样的话，最好平时带个口罩，或者婉转地跟同事说下，让他注意一点；打开窗户，让房间里多通风，补充新鲜空气；多喝开水，提高自身的抵抗能力。

孕9月
协和专家会诊室

35周了，晚上小腿总抽筋，我经常喝牛奶补钙，为什么还会这样呢？

马大夫答：缺钙是引起腿抽筋的一个主要原因，除此之外还有一些其他原因会引起腿抽筋。

1. 白天走路太多或站立太久，使小腿肌肉疲劳。
2. 环境温度突然改变，晚上过于冷，也会引起腿抽筋。
3. 孕妈妈在孕期体重逐渐增加，双腿负担加重，腿部肌肉因受到额外的体重压力而长期处于疲劳状态。
4. 下肢静脉曲张，导致下肢局部血液循环不良。如果发生腿抽筋，可以尽量使小腿蹬直、肌肉绷紧或局部按摩小腿肌肉，都可以缓解抽筋疼痛的症状。同时，因为引起孕期腿抽筋的主要原因是缺钙，所以你可以在医生的指导下补充一些钙剂。

最近腹部总是不规律地疼痛，这有什么问题吗？

马大夫答：随着胎宝宝长大，孕妈妈的子宫也在逐渐增大，增大的子宫会刺激肋骨下缘，引起孕妈妈肋骨钝痛。一般来讲这是生理性疼痛，不需要特殊治疗，采取左侧卧位有利于疼痛缓解。到了孕晚期，孕妈妈会出现下腹阵痛，在夜间休息时发生而天明后消失，即假宫缩。如果孕妈妈感到下腹规则的收缩痛，有可能是早产，应及时到医院就诊，切不可拖延时间。



PART

10

孕 10 月
随时准备分娩

**胎宝宝
有话说**

我的绝大多数器官都成功地完成了自己的“使命”，只有肺还没有最后“定型”，这要等到我出生后几小时之内才能建立起正常的呼吸模式。现在，一切准备就绪了，我随时都会出来“报到”，爸爸妈妈，你们做好准备了吗？

**马大夫
温馨提醒**

在预产期前 1 周左右，准爸爸最好能随时陪在孕妈妈身边，以防特殊情况出现。即便准爸爸不能时刻陪伴，孕妈妈也不能独处，应有其他人陪护。此外，准爸爸要提前熟悉去医院的路线，以防紧急情况能尽快赶往医院。同时要把住院需要携带的东西提前准备好。

胎宝宝：长成了漂亮的小人儿

胎宝宝的身长约 50 厘米，体重 2700~3400 克，已经完全成形了，由于胎宝宝的头已经进入骨盆，因此到了本周，活动就少多了，变成了安静的宝宝。

孕妈妈：即将分娩

这个月孕妈妈会感到下腹坠胀，这是因为胎宝宝在妈妈肚子里位置下降了，不过呼吸困难和胃部不适的症状开始缓解了，只是随着体重的增加，行动越来越不方便。

马大夫告诉你

孕妈妈在这几周都会很紧张，有些孕妈妈还会感到心情烦躁焦急，这也是正常现象。要尽量放松，注意休息，密切注意自己身体的变化，随时做好临产准备。



孕 10 月 饮食宜忌

宜

临产前要少食多餐

一般从规律性的宫缩开始，到正式分娩要经历 12 小时以上，而这期间会消耗大量的体能，孕妈妈需要持续不断地补充热量才能有足够的体力生产。这时可以少食多餐，一天安排 4~5 餐，可以勤吃，但不要吃得过饱，否则容易引起腹胀、消化不良，影响生产。

产前宜补充锌

孕妈妈在分娩时主要靠子宫收缩，而子宫肌肉细胞内 ATP 酶的活性取决于产妇的血锌水平。如果缺锌，就会降低子宫的收缩力，增加分娩痛苦和出血量。海鲜含有丰富的锌，尤其是牡蛎含量最高。

重点补充维生素 B₁，保证充足热量

在这最后一个月里，孕妈妈应补充各类维生素，尤其是维生素 B₁。维生素 B₁ 又称硫胺素，是一种水溶性维生素，它的主要作用就是参与碳水化合物的代谢，从而保证人体热量的正常供应。

谷物中含维生素 B₁ 较多，豌豆、蚕豆、毛豆等维生素 B₁ 的含量较多。此外，猪肉、猪肝、猪心及蛋类等含维生素 B₁ 也较多，这些食物，孕妈妈可适当选择食用。



准备好两个产程的饮食

第一产程：孕妈妈可以尽可能多吃点东西，以碳水化合物为主，能快速提供能量，在胃中停留时间短，不会引起恶心、呕吐等不适。食物要稀软、清淡、易消化，可选择蛋糕、挂面、汤粥等，孕妈妈可以喝点果汁或菜汤等，补充因出汗而流失的水分。

第二产程：由于第二产程须不断用力，孕妈妈要选择高能量、易消化的食物，如牛奶、汤粥、巧克力等。如孕妈妈不能进食，可通过输葡萄糖、维生素来补充能量。

可以适量补充巧克力

孕妈妈在临产前需要多补充些热量，以保证有足够的力量应对分娩。建议孕妈妈吃些巧克力，营养学家认为巧克力能够快速补充热量，被誉为“助产大力士”。巧克力能在很短时间内被人体消化吸收和利用，产生出大量的热能，供人体消耗。同时，巧克力体积虽小，但热量多，而且香甜可口，吃起来也方便。产妇只要在产程中吃一两块巧克力，就能在分娩过程中产生热量。

每天 1 根香蕉，防便秘、稳定情绪

这个月，孕妈妈往往既期待又紧张，既盼望分娩的到来，又害怕分娩，再加上晚上睡眠情况不好，很容易产生抑郁情绪。建议孕妈妈每天吃 1 根香蕉，据研究，香蕉可缓解情绪不安，因它能促进大脑分泌内啡肽。而且香蕉还富含镁，也有助于镇静情绪。另外，香蕉本身可以润肠通便，是预防便秘的好食物。

喝些蜂蜜水，可缩短产程

进入孕 10 月后，孕妈妈可以喝些蜂蜜水，帮助改善自身的体质。具体调理方法为：将蜂蜜用凉白开水或者温开水调匀饮用，蜂蜜的量可依照个人的喜好而略有不同。

此外，蜂蜜水有助于孕妈妈缩短产程、减少疼痛，因此，准爸爸可以在待产时先准备一些温热的蜂蜜水，蜂蜜可以多放一些，在孕妈妈阵痛开始、破水开两指之后让她饮用（未破水开两指也可以，两指即 2~3 厘米），这对于自然生产的孕妈妈来说，是有很有效的助产饮品。

忌

吃难以消化的食物

孕 10 月，孕妈妈的饮食要少而精，不要吃难以消化的食物，防止胃肠道充盈过度或胀气，以便顺利分娩。分娩过程中消耗水分较多，因此，临产前应吃含水分较多的半流质软食，如肉丝面、肉末蒸蛋、粥等。

剖宫产术前吃东西

一般情况下，剖宫产手术前 12 小时内孕妈妈就不要再进食了。如果进食的话，一方面容易引起产妇肠道充盈及胀气，影响整个手术的进程，还有可能会误伤肠道；另一方面，产妇剖宫产后，失血比自然分娩要多，身体会很虚弱，发生感染的机会就更大，有些产妇还会因此出现肠道胀气等不适感，延长排气时间，对产后身体恢复不利。

剖宫产术前喝水

手术前 6 小时不宜再喝水，因为手术前需要麻醉，麻醉药物对消化系统有影响，可能会引起孕妈妈恶心、呕吐，禁水可以减少这些反应，避免呕吐物进入气管引发危险。

剖宫产术前进补

很多人认为剖宫产出血较多，在进行剖宫产手术前吃一些西洋参、人参等补品增强体力。其实这非常不科学，参类补品中含有人参皂苷，有强心、兴奋的作用，服用后会使得孕妈妈大脑兴奋，影响手术的顺利进行。此外，服用人参后，容易使伤口渗血时间延长，对伤口的恢复也不利。

剖宫产术前吃胀气的食物

剖宫产的孕妈妈尽量少吃产气的食物，如黄豆、豆浆、红薯等，因为这些食物会在肠道内发酵，产生大量气体导致腹胀，不利于手术的进行。可以适当吃些馄饨、肉丝面、鱼等，但也不能多吃。

马大夫告诉你

剖宫产的时间选择

无论是哪种原因导致的剖宫产，最佳的手术时间都为 39~40 周，终止妊娠，此时胎宝宝发育最成熟，出生后发生问题的可能性最低。而如果孕妈妈患有先兆子痫、胎儿存在胎心异常等紧急情况，需要根据情况决定手术时间。

孕10月 生活细节宜忌

宜

准备好待产包

待产包是孕妈妈为生产住院而准备的各类物品的总称，包括妈妈用品、宝宝用品、入院一些重要物品。准备待产包并非多多益善，而是要合理规划，避免浪费。为此，北京协和医院专家给我们推荐了实用待产包，让我们轻松度过分娩期。

入院时需要携带的物品

- ①门诊卡（有的医院是需要的，如果有就带上）。
- ②母婴健康手册。
- ③围产卡或病历、历次产检报告单（有的医院要求存放在医院统一保管）。
- ④夫妻身份证复印件。
- ⑤准备些现金（500元为宜），防止不能刷卡时急用。
- ⑥银联卡一张，里面至少要有3000元钱，住院需要押金。
- ⑦纸、笔、带秒表的手表，用来记录宫缩时间、强度。

住院时宝宝需要的物品

- ①和尚衣1~2件。
- ②包被1条。
- ③宝宝湿巾1包。
- ④喂奶巾3条。
- ⑤一次性纸尿裤（片）2包。

住院时孕妈妈需要的物品

准备时，最好能向在同一家医院分娩的新妈妈打听，列出清单，方便整理。

用品

- ①产妇专用卫生巾，大、中码各1包。
- ②抽取式面巾纸2包，抽取式湿纸巾1包。
- ③毛巾、软毛牙刷、按摩梳子、自己的盆、宝宝的盆。
- ④带后帮的拖鞋1双。
- ⑤纱布手帕5~10条。
- ⑥产妇帽。
- ⑦杯子、吸奶器、吸管。
- ⑧一次性马桶垫若干，防止产褥期抵抗力过低引起感染。
- ⑨护肤品。
- ⑩收腹带、乳头保护罩，一次性防溢乳垫1~2包。

衣物

- ①哺乳衣2件、哺乳文胸2件。
- ②前面开口的棉质衣服2套。
- ③产褥裤2条。
- ④棉袜2双。

认真确定去医院的路线

在临产前要将分娩医院的具体位置，详细到哪条街、哪条路等都记在小本子上，这样当遇到突然出现阵痛而身边没有家人陪伴时，可以将记录医院详细地址的小本子直接交给司机。此外，为了保证分娩前紧急情况下的用车，可多记几位司机电话，并安装好手机打车软件，比较保险。

了解分娩信息，忘掉恐惧

恐惧会导致肌肉紧张，进而又引起疼痛，疼痛造成更大的恐惧，恐惧又引起更加强烈的紧张，紧张又造成疼痛加剧，如此循环不已。一般恐惧都来源于未知，如果孕妈妈能多一点了解分娩信息，就不会感到那么害怕了。

尽管每一位妈妈分娩的具体情况都不尽相同，分娩的经验也因人而异，但是大致上还是有一个共同的过程。倘若能提前了解分娩的过程、会有的感觉，以及为什么会有这些感觉，等到自己分娩时就比较有自信，自然不会被轻易吓着了。

布置房间，拆洗被褥和衣服

在孕妈妈产前应将房子打扫干净、布置好，要保证房间的采光和通风情况良好，让母子在清洁、安全、舒适的环境中生活。

孕晚期，孕妈妈行动不便，准爸爸要将家中的衣物、被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净，在太阳底下曝晒消毒。

购买婴儿专用洗护用品

购买婴儿沐浴液、婴儿爽身粉等，为宝宝洗澡做好准备。并检查备好的婴儿用品，是否有婴儿衣物、纸尿裤、婴儿床、奶瓶、奶嘴、帽子等，如没有，需及时采购。



雨刷式锻炼骨盆，减少分娩痛

雨刷式可以使盆骨区域得到锻炼，使这个区域的骨骼和肌肉变得更加灵活，有利于减少分娩时的痛苦。

1. 双手支撑，自然坐在瑜伽垫上，双腿分开略比肩宽开。



2. 吸气挺胸，呼气时两膝盖同时向左侧倒向地面。



3. 吸气，抬起膝盖回到预备式，呼气时两膝盖同时向右侧倒向地面。重复以上动作，做5个来回，感觉两个膝盖就像车窗前的雨刷，左右来回摆动。

忌

过性生活

临产前的1个月禁止过性生活。妊娠9个月后，胎儿开始向产道方向下降。这时同房，感染的可能性较大，有可能发生羊水外溢。同时，孕晚期子宫比较敏感，受到外界直接刺激，有突发子宫加强收缩而诱发早产的可能。因此，孕晚期最后1个月要绝对禁止性生活。

去拥挤的公共场所

在这个时期，公共场所并不是绝对不能去，但最好不要去那种拥挤嘈杂的地方，那里存在着许多对胎宝宝不利的因素，这些正是孕妈妈在孕晚期所应该避免的。

进行坐浴

妊娠后，胎盘产生大量的雌激素和孕激素，致使阴道上皮细胞通透性增强，脱落细胞增多，宫颈腺体分泌功能增强，使阴道分泌物增多，这就改变了阴道的酸碱度，易引起病原菌感染。

到了孕晚期，宫颈短而松，一旦发生生殖道感染，很容易通过松弛的宫颈感染到宫内。生殖道感染增加软产道裂伤的机会，宫内感染可能会引起胎宝宝的感染。如果孕妈妈坐浴，浴后的脏水有可能进入阴道，而阴道的防病能力弱，就容易引起感染。所以孕妈妈这时候不要坐浴。

分娩前未排净大小便

分娩时子宫会进行强有力的收缩，如果肠道内充满粪便或者膀胱留有尿液，会直接影响子宫的收缩程度，进而延长分娩的时间，而且胎头长时间压迫膀胱、肛门括约肌，可能会导致孕妈妈在分娩时把大便、尿液和胎宝宝一起娩出，这样就会增加胎宝宝感染的概率，所以孕妈妈待产时要定时排大小便，使肠道和膀胱处于空虚状态。

不过，万一孕妈妈在分娩时出现排便、排尿的情况也不要惊慌，助产医生、护士有足够的经验来应对这些特殊情况，保证母婴的安全。

孕 10 月
协和专家会诊室

分娩时来不及进医院怎么办？

马大夫答：对于生产这件事，尽量不要打无准备之战，但是一旦出现意外，比如急产，来不及去医院，那么要先打电话给 120，说明情况，请求派医护人员到家里协助分娩。如果医护人员还没到就已经把孩子生出来了，注意不要自行剪断脐带。因为如果剪脐带的剪刀消毒不彻底，很容易造成细菌感染。

预产期都过了还不生怎么办？

马大夫答：预产期是指孕 40 周，临床上在孕 38~42 周生产都属于正常妊娠范围，达到或超过 42 周为过期妊娠。过期妊娠易发生胎儿窘迫，羊水减少，分娩困难及产伤，甚至引起胎儿死亡，故应引起重视。如果临近预产期还没有动静，孕妈妈就要加强运动，促使胎儿入盆。如果预产期过了就要到医院就诊，医生会根据情况采用 B 超检查和药物催生等方法。

阵痛开始后，总有想排便的感觉怎么办？

马大夫答：当宫口大开、马上就要分娩的时候，就会有种想大便的感觉，这是胎宝宝在阴道里刺激直肠而产生的感觉。如果你不能判断情况，那么每次有了便意都要告诉医生，或者在他人陪护下如厕，不要擅自去厕所，以避免危急情况发生。

臀围大的孕妈妈好顺产吗？

马大夫答：能否顺产取决于骨盆、产道、产妇的精神因素等多方面，臀围大的孕妈妈并不表示骨盆也大，臀围大小并不是顺产的决定因素。

剖宫产更有利于保持身材吗？

马大夫答：有的孕妈妈以为顺产的时候骨盆完全打开，以后想恢复身材就非常困难，而剖宫产虽然挨了一刀，却不会让身材走样。其实这是不科学的。因为骨盆的张开和扩大是在孕期就发生的，并不是生产那一刻才发生，而且相比而言，顺产的妈妈可以早下床活动，更有利于产后的恢复。



PART

特殊孕妈妈宜忌
——也能像正常
孕妈妈一样生活

糖尿病孕妈妈

饮食宜忌

宜

平稳控糖 “五低两高一适量”

糖尿病孕妈妈只要合理搭配一日三餐，将每天摄入的热量和各种营养素相对均衡地分配到三餐中，坚持“五低两高一适量”原则——五低，即低糖、低脂、低胆固醇、低盐、低热量；两高，即高维生素、高膳食纤维；一适量，即蛋白质适量，就能保证摄取充足营养，同时又能达到控糖的效果。

值得一提的是，当糖尿病孕妈妈把碳水化合物总量压缩后，一定会产生热量缺口，这时当然不能用维生素、钙和蛋白质来补充，要选择具有延缓血糖升高作用的碳水化合物食物，比如大豆及其制品、粗粮等，而不是采用简单的糖类。建议糖尿病孕妈妈一日三餐中，至少要有一餐以粗粮为主食。

灵活加餐，不让血糖大起大落

适当加餐，有利于胃肠道的消化吸收，可避免三餐后的血糖水平大幅度升高，还能有效预防低血糖的出现，又不会加重胰的负担，但是如何加餐同样需要掌握技巧。

一般来说，孕妈妈加餐时间可选择上午9时~10时、下午3时~4时和晚上睡前1小时。加餐的食物可选择水果（在血糖控制好的情况下可适当进食水果，但要控制用量）、低糖蔬菜（如黄瓜、番茄、生菜等）。

多选用低 GI 食物

低血糖生成指数（0~55）的食物包括豆类（如黄豆、绿豆、扁豆、四季豆）、麦麸谷类、糙米、乳类、坚果等。一般来说，同类的食物，或者同一种食物采用不同烹调方式，血糖生成指数都有比较大的差异。比如说饭类，糯米饭的血糖生成指数要高于大米饭，但糯米粥的血糖生成指数远低于大米粥。另外，同样的原料烹调时间越长，食物的GI也越高。建议糖尿病孕妈妈烹饪时多用急火煮，少熬炖。

忌

闻糖变色，不吃主食

很多患有糖尿病的孕妈妈错误地以为不吃主食就能控制血糖，这是不科学的。这是因为，主食即碳水化合物产生的葡萄糖是人体主要的热量来源，虽然蛋白质、脂肪在体内也能转化为葡萄糖，但量很少，并且在转化过程中会消耗很多热量，还会产生有害物质。如果不吃主食，身体会动员脂肪产生热量，其结果是产生酮体，不但损害大脑，还有导致酮症酸中毒的可能。

另外，脑神经的营养必须依靠葡萄糖，主食吃少了容易发生低血糖，出现头晕、冷汗、乏力等症状。主食每天要吃够量，糖尿病患者每天主食的热量比例应与正常人相同，为 55% ~ 60%。

经常吃纯糖食物及其制品

患有糖尿病的孕妈妈，对于白糖、冰糖、蜂蜜等，以及含糖糕点、蜜饯、冰淇淋等通常不宜食用，更不要经常食用。因为这些食物中的碳水化合物在肠道中吸收很快，会使血糖迅速升高，进而对病情产生不利影响。

吃水果无节制

一般来说，糖尿病孕妈妈只有在血糖比较平稳的状态下才可吃水果，且食用时间宜在两餐之间，如果餐后 2 小时血糖能保持在 6.7~7.0 毫摩尔 / 升水平时，可适量进食低糖水果。若血糖水平持续较高，或近期波动较大，则应暂不食用水果。

不渴不喝水

糖尿病患者多饮水，不仅是对体内失水的补充，而且还有改善血运、促进循环、增加代谢及消除酮体等作用。此外，饮水可使血浆渗透压下降或恢复正常，起到降血糖的作用。相反，如果限制饮水，就会加重高渗状态，对病情很不利。

需提醒的是，糖尿病患者因口渴中枢长时间受刺激，对体内缺水的敏感性下降，即使体内已经缺水，往往也没有口渴的感觉。所以，糖尿病患者在无口渴感时，也应适当饮水。

生活细节宜忌

宜

妊娠期糖尿病自我检测

孕妈妈如果担心自己患有妊娠期糖尿病，可通过下面的内容进行自我检测是否有高危因素。如果您符合其中的某一条，就要引起注意，需要尽早做好产前其他各项检查及糖筛。

1. 孕妈妈年龄在 35 周岁以上。
2. 孕妈妈有慢性高血压病，反复出现感染。
3. 肥胖，反复自然流产。
4. 妊娠胎儿比孕周要大或者曾分娩过巨大儿。
5. 羊水过多。
6. 曾有过找不到原因的早产、死胎、死产、新生儿畸形史和死亡史。
7. 近亲中有糖尿病患者。
8. 患有多囊卵巢综合征。
9. 前次怀孕患妊娠期糖尿病。

运动后做好血糖监测

运动结束后，要及时测量一下血糖，了解运动对于自身血糖的影响，对于用药的调整和血糖的稳定有很大意义，有条件的患者最好自备一台血糖仪。

运动后除血糖监测外，还要“监测”一下自己的身体状况，如食欲、睡眠等——如果出现不良状况，应该停止运动，接受专业医生的建议和指导。

常活动四肢，预防和延缓糖尿病动脉血管病变

经常活动四肢，能够促进四肢的血液循环，对预防和延缓糖尿病动脉血管病变有很好的疗效。糖尿病孕妈妈可以选择在空闲的时间段锻炼（除了饭后不久），全天任何时间都可以，每次锻炼 10 分钟，每天锻炼五六次。

忌

粗粮细做

因为食物的颗粒大小会对食物血糖生成指数产生影响，食物颗粒越小，越容易被水解吸收，其食物血糖生成指数也越高，故食物不宜制作太精细。

烹饪时间过长

因为温度越高，水分多，糊化就越好，食物血糖生成指数也越高。如煮粥时间越长，食物血糖生成指数越高，对血糖影响越大。



孕妈妈经验分享

饭要一次盛好，不要一点一点盛饭，否则会在不知不觉间摄入过多的热量。

吃得太快

因为糖尿病患者摄入的食物是经计算而得来的，其有效营养成分更应被充分地消化吸收和利用，因此细嚼慢咽更有助于控制住病情。

运动后马上进食

做完运动后会感觉饿，想尽快吃些东西，以补充运动的消耗。但是要注意，运动后，腹腔内各器官的血液供应明显减少，胃肠道的蠕动减弱，消化腺的分泌功能也随之下降，如果立即吃东西，会增加消化器官的负担，引起消化功能紊乱。因此，最好在运动结束30分钟后，再适当进食。

爱用煎炸方式烹饪

煎是指锅中放少量的食用油加热，再把食物放进去，使其熟透的一种烹饪方法。通过油煎的食物，脂肪含量较高，会使血糖出现波动，且不利于血脂的控制。

炸是一种用滚沸的食用油给食物加热的一种烹调方法。食用油炸食品会摄入过多的脂肪，不利于血糖的控制，还会增大糖尿病并发血脂异常症的概率，且食用油经过高温加热后会变质，反复使用多次会含有大量致癌物质，不利于身体健康。

因此，糖尿病孕妈妈尽量不要用这两种烹饪方式。

高血压孕妈妈

饮食宜忌

宜

每天盐摄入量控制在 6 克以下

高盐饮食是高血压的一大主因，食盐的主要成分是钠，当人体摄入盐过多时，神经中枢会传达口渴的信号，饮水量会增加，而为了将钠保持在正常水平，肾脏会减少排尿，这就使存留在体内的水分增加。这些水分存在于血液中，导致全身血液循环量增加，血管由此受到强大的压力，血压攀升。此外，体内钠离子增加时还会通过提高血管外围阻力的方式使血压上升。

因此，改变高盐饮食势在必行，《中国居民膳食指南》建议正常人每天摄入盐要低于 6 克，但是减盐并不是单纯只减少食盐的摄入，老抽、榨菜、腐乳等含“隐形盐”的食物也包括在内。

每天摄入 3500 毫克钾，钠钾平衡稳定血压

高钠摄入过多是高血压的主要因素，提高钾的摄入能促进钠的排泄，对于防治高血压有重要意义，因此建议每天摄入 3500 毫克钾来维持钠钾平衡。虽然钾有排钠的作用，但并不代表无需控盐，钠摄入过多会增加钾的耗损，致使体内钾的储备减少。因此无论是高血压患者还是健康人群每日吃盐要控制在 6 克以下甚至更少。

补钾好来源（每 100 克可食部含量）

 紫菜 1796 毫克	 黄豆 1503 毫克	 绿豆 787 毫克	 木耳 757 毫克
 韭菜 247 毫克	 油菜 210 毫克	 香蕉 208 毫克	 苹果 119 毫克

忌

毫无节制进食

妊娠期高血压疾病的患者要适当控制每日的进食量，不是能吃就吃地无节制进食，应以孕期正常的体重增加为标准调整进食量。

饮食太油腻

饮食太过油腻，会增加饱和脂肪酸含量，使人体氧化负担过重，造成一氧化氮生物活性降低，这也是造成血压增高的重要原因。

增加肾脏的负担

要限制摄入刺激肾脏实质细胞的食物，如含有酒精的各种饮料、过咸的食物、辛辣的调味品。浓鸡汤、肉汤、鱼汤，也要少食，避免经代谢后产生过多的尿酸，加重肾脏的负担。

日常饮食以清淡为佳，减少盐的摄入量，忌吃咸菜、咸蛋等盐分高的食品。水肿明显者要控制每日盐的摄取量，限制在2～4克之间，太多的盐分容易使孕妈妈体内滞留更多的水分，容易导致水肿，还可能引起妊娠高血压综合征。

晚餐吃太撑

如果晚餐吃得过饱，必然会造成胃肠负担加重，还可能使部分蛋白质不能被机体消化吸收，在肠道细菌的作用下，会产生有毒物质，加之睡眠时肠道蠕动减慢，相对延长了这些物质在肠道的停留时间，有可能引发大肠癌等多种病症。

夜宵吃得多

晚上可以适当加餐，但是不要吃到撑。因为夜间进食太多、太频繁，会导致肝脏合成的胆固醇明显增多，并且刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白，使体内血脂突然升高，也会给健康带来多方面的不利影响。

生活细节宜忌

宜

连续几次测量血压居高不下， 需要引起重视

当你的血压读数高于正常水平即 110/70~120/80 毫米汞柱，并且连续几次居高不下时，就会引起医生的关注。如果你的血压开始升高了，那你的尿常规检查结果对于接下来的诊断至关重要。

如果你的尿液中没有出现蛋白质，被诊断为妊娠期高血压的概率很高；如果你的尿液中有蛋白质，你可能处于子痫前期的早期阶段，因此，就需要更频繁地做产前检查了。

孕妈妈经验分享

放松心态量出最真实的血压

有一次，一位孕妈妈和我一起做产检，医生给量血压，测量后她的血压比较高，她告诉我说，她一到医院就紧张，心跳加速，但是每次自己量的话，血压都很正常。后来医生说，做 24 小时血压监护确认无慢性高血压的状况，同时自己在家监测，记录血压，来就诊时带上记录单，医生就可以判断你的情况了。

做好水肿检查，预防妊娠高血压

造成水肿的一个原因是胎儿发育、子宫增大有可能会压迫到下肢静脉，使血液回流受阻，孕妈妈的下肢会出现水肿；另一个是孕期全身疾病的一种表现，也可能是妊娠高血压引起的，这种水肿即使卧床休息也无法消退，需要孕妈妈足够重视。

养足精神，平稳血压

血压容易受烦躁、紧张、激动等不良情绪影响，因此高血压孕妈妈要保持舒畅的心情，做到心胸宽阔，豁达乐观，以戒动怒，更不要心情抑郁。

没事儿拍一拍，轻松降血压

研究表明用手掌轻拍东西可以使血压降低。高血压孕妈妈可以每天用 5 分钟轻拍大腿或者沙发，这样就可以使你的血压降低，还可以减少你的忧虑。

忌

生活环境过度清静

保证清静的生活环境对于孕妈妈很有好处，但也并不是说环境越安静越好，没有噪音污染即可，如果人长期处于特别寂静的环境中（小于 10 分贝），能使人脑神经迟钝，产生孤独感，在心理上引起不良反应，对高血压的孕妈妈也不利。因此，在非常寂静的环境中，应放放轻音乐，创造一个适当清静且快乐的环境，才有利于高血压孕妈妈平稳血压。

忽视孕期打呼噜

孕妈妈怀孕第三个月时，上呼吸道开始变窄并逐渐明显，加上妊娠中晚期横膈上抬，胸壁重量增加，心肺负担加重，肺通气功能减弱，因而易出现打鼾。患妊娠期高血压疾病的女性上呼吸道更窄。所以孕期易打呼噜多数是正常的，不必治疗，生完就好了。但是，如果打呼噜伴随着血压升高和尿蛋白增多，就要警惕患妊娠期高血压疾病了，最好去医院检查。

晚饭吃得太晚

如果晚饭吃得太晚，饭后不久就要上床睡觉，缺乏适量的活动，食物中的热量来不及消耗就会转化成脂肪在体内堆积，身体容易发胖，对高血压、糖尿病患者都无益。晚饭时间最好安排在晚上 5:00 ~ 7:00。

吃饭时不专心

不要一边做其他的事一边吃饭，比如看电视、听广播或看书，这样精神不集中，容易在不知不觉中超量进食，同时影响消化。

马大夫告诉你

吃饭不专心，肠胃大脑“两败俱伤”

如果一边吃饭一边看电视玩手机，大脑用来记忆的部分会变得兴奋，就需要充足的养分，为了应付这一情况，正在帮助消化的血液就要分出一部分去给大脑供能，进而影响胃肠道的运动和消化功能。最终就是“两败俱伤”——妨碍食物消化，营养吸收利用不全面；大脑供血也不足，影响记忆力。

高血脂孕妈妈

饮食宜忌

宜

吃对肉，降低脂肪的摄入

肉是蛋白质、脂肪、铁等营养素的主要来源，饮食中不可或缺。但是吃肉要有所选择，以避免不健康的饱和脂肪摄入过多，导致血液黏稠度增加、血流变慢等，进而增加罹患血脂异常的概率。

为了降低脂肪酸的摄入，应该巧妙选肉。“白肉”如：鱼、鸭、鸡肉等，与“红肉”（猪、牛、羊肉）相比，脂肪含量相对较低，不饱和脂肪酸含量较高，特别是鱼类，含有较多的多不饱和脂肪酸，对于防治血脂异常具有重要作用。因此，“白肉”可作为肉类的首选，而“红肉”中，可选择热量偏低的牛肉。

烹饪有技巧，减少肉类脂肪

血脂异常的孕妈妈可以在烹饪技巧上有所注意，能有效减少脂肪摄入。

选瘦肉

尽量选脂肪少的瘦肉，少选择五花肉之类夹有脂肪的肉。另外，腊肉、香肠、咸肉等最好少吃。

去油脂

烹饪前，去掉禽肉的皮和畜肉的油脂多的部位。

蒸着吃

多用蒸锅或电锅加热，也可以去除一些脂质。

切薄片

将肉切成薄片，可以增加表面积。所以烹饪过程中，油脂更容易去除，进而减少油脂的摄入。

热水焯

对于油脂多的肉类，可以用热水焯烫一下，然后放凉，水面会出现一层白色的固状油，去除后再烹饪。

海鱼是降血脂的好“帮手”

鱼肉中不饱和脂肪酸高达 70%~80%，是降低血脂的好“帮手”。而不饱和脂肪酸以 ω -3 脂肪酸为主，具有降低血液里胆固醇含量的作用，人体一旦缺失，很容易出现血脂异常。这种物质人体自身不能合成，必须通过食物才能获得，而 ω -3 脂肪酸的食物来源较少，像我们平常吃的豆类、谷类及蔬果等，几乎都不含有这种脂肪酸，因此建议每周吃 2 次海鱼，常吃的海鱼有带鱼、黄鱼、鳕鱼等。

多摄入膳食纤维

膳食纤维能减少胆固醇的吸收，增加粪便体积和肠道蠕动，促进胆固醇从食物中排出，起到降血脂的作用。但大量食用可引起大便量及次数增多，排气及腹胀等不良反应，因此高脂血症患者适当增加摄入即可，每天 25~35 克最为理想。

饭前喝汤可控制血脂

对于血脂偏高的孕妈妈，尤其是有些偏胖的孕妈妈来说，饭前喝汤可有效控制血脂和体重。同时，要想防治血脂异常，应尽量减少食用高脂肪、高热量的食物做汤，如老母鸡等。即使用他们做汤，在炖汤的过程中要将多余的油脂撇出去。而鱼类、去皮的鸡肉、鸭肉、冬瓜、丝瓜、香菇、油菜、魔芋等属于低脂肪食物，可以多用于做汤。

忌

食用高油脂食物

猪油、奶油、黄油、牛油等富含饱和脂肪酸，血脂高的孕妈妈烹调时应以植物油为主。核桃、花生、葵花子等含大量的脂肪，不宜经常食用。此外，油炸食品的脂肪含量高，应尽量少吃或不吃。

隐性脂肪

孕妈妈怀孕期间，要想控制血脂，防止异常，应该在日常生活中尽量避免摄入隐性脂肪。

面包和糕点

西式的面包和蛋糕是由黄油和鸡蛋制成的，而中式糕点是由食用油、面、大量糖和猪油制作的，应避免食用。可适量吃点全麦面包或无糖糕点。



各种馅心食品

市面上售出的冷冻食品，如月饼和汤圆，里面的馅大多用的是猪油，最好在家里自己做低油的馅料食品吃。



色拉酱

色拉酱不甜腻，其主要原料是色拉油和蛋黄，其中的70%都是脂肪，很容易过多食用，可以通过食材切大块，将生菜充分水洗，减少调料时色拉酱的吸收。



饼干

饼干的可口、酥脆是因为其中的油脂。所以，最好食用粗纤维的无糖饼干。



喝汤速度快

慢慢喝汤会使食物消化吸收的时间延长，感觉到饱时，就会吃得恰到好处。而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的营养，就容易导致肥胖，引起血脂升高。

生活细节宜忌

宜

产前检查做仔细

建议患有高脂血症的女性孕前做详细的产前检查，如肝功能、体重指数评价等，医生会根据检查结果指导患者饮食和运动。经过治疗和调理后，可在医生指导下怀孕。而有高脂血症病史的女性在孕期检查时，应和医生主动沟通，定期检测血脂情况。

做舒缓、适宜运动有助于远离高血脂

运动疗法不仅有益于母子健康，而且可控制高胆固醇血症、高甘油三酯血症及复合性高脂血症。因此，除去有高胆固醇血症、高甘油三酯血症及复合性高脂血症急性并发症、先兆流产、习惯性流产而需保胎者及有妊娠高血压综合征者，孕妇应到室外参加适当运动。运动宜在饭后 1 小时左右，持续时间不宜过长，一般 20 ~ 30 分钟较合适。运动项目应选择较舒缓不剧烈的，如散步、缓慢的游泳和太极拳等。

加速体内废物排除

每天吃进去的食物经过消化后，会产生一些有毒物质，如果不能及时排出体外，就会被人体肠道重新吸收，进而进入循环，不仅危害内脏器官，还能诱发血脂异常等疾病。尤其是孕妈妈经常会有便秘的情况发生，要注意养成良好的排便习惯，食用有助于消化和排便的食物，及时将体内代谢的有毒物质清除出去，避免调节血脂异常。

每天洗个温水澡

温热的水能够让处于紧张的交感神经“镇定”下来，这样心率也会慢慢平静，血压也会自然下降。而且还能促进末梢血管的舒展，全身的血液循环也会变得畅通。

甩甩手、踮踮脚，调脂降压

甩手包含了合理运动、情绪调整以及工作压力排泄等多方面的因素，能起到行气消痰、调理心肾、沟通阴阳的效果，通过对人体各个系统功能的调节，能稳定血压，调节脂质代谢。

踮脚走路时，前脚掌内侧、大脚趾起支撑作用，足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过此处，可以帮助按摩足三阴穴，起到温补肾阳，促进血液循环，调节血压的效果。



忌

排斥药物治疗

如果饮食管理与运动仍不能控制血脂时，可以进行药物治疗，通过阻止胆酸或胆固醇从肠道吸收，促进胆酸或胆固醇随粪便排出来达到降脂的效果。

但要在医生的指导下使用既可有效控制血脂、又不影响胎宝宝发育，对母子来说都是安全的药物。

情绪过于激动

保持情绪稳定，避免情绪过于激动，是有效防止血脂异常发生的一项重要措施。孕妈妈由于受到身体激素变化的影响，会有情绪波动的情况的发生，但要注意调整和控制情绪，避免情绪变化过度。

睡眠枕头过高、过软

良好的作息是预防和缓解血脂异常的重要手段，血脂异常患者应该尽量提高睡眠质量。如果枕头过高，那么血液流向头部的速度会再次减慢，血流量也会减少。枕头的软硬度要适中，过于松软对头皮压迫面积大，不利于血液循环，同时也存在透气性差的问题，不能保证睡眠时充分的呼吸，可能存在安全隐患。睡眠枕头以荞麦皮的为佳。

乙肝孕妈妈

饮食宜忌

宜

重症乙肝，控制蛋白质

重症乙肝产妇，蛋白质来源可选择大豆制品、奶、鸡肉、淡水鱼等脂肪含量少的优质蛋白质。要严格控制蛋白质，避免因肝脏蛋白质代谢障碍，体内有过多的氨而引发血氨增加，诱发肝性脑病。

绿色、红色食物搭配，养好肝

根据中医五行理论，肝属木，而绿色也属木，因此绿色食物可以养肝。适量摄入绿色食物有助于肝气循环代谢、消除疲劳、舒缓肝郁、增强免疫功能，帮助肝脏增强解毒能力，所以绿色食物的摄入对养肝护肝很有帮助。

将绿色食物和红色食物相互搭配，对于增强养肝功效事半功倍。红色食物可补血，孕妈妈多吃红枣、山楂、番茄、苹果、牛肉、羊肉、樱桃等红色食物，将气血补足了，肝血的濡养功能自然也就增强了。

适量增加膳食纤维食物

对于孕妈妈来说，膳食纤维可以清洁消化壁，增强消化功能，防止孕期便秘，同时可稀释和加速食物中的有毒物质和脂肪的移除，有效保护肝脏。还可减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

吃水果要适量、有选择

乙肝孕妈妈每天适量吃些水果，有益健康，但要适量、有选择。水果吃得太多会加重肾脏负担，影响消化吸收，甚至诱发疾病。一般乙肝孕妈妈可以吃苹果、柑橘、葡萄、梨等，而脾胃虚寒泄泻者宜吃火龙果、荔枝、桑葚等。

忌

过多摄入脂肪

慢性乙肝孕妈妈要注意脂肪的摄入，因为摄入脂肪过多，会加重肝脏负担，并可引起肝脏脂肪浸润，即肝脏内的脂肪含量增多，脂肪细胞大量充盈于肝细胞内。吃一些蘑菇、香菇、平菇等菌类食物，不仅可以减轻肝脏的负担，还可以提高免疫力。

碳水化合物摄入量过多

碳水化合物也被称为糖类，是为人体提供热能的三种主要的营养素中最廉价的营养素，主要从食糖、谷物和薯类中获取。人体可以吸收利用的有效碳水化合物分为单糖、双糖和多糖三大类。碳水化合物摄入过多，一方面容易引起热量过剩；另一方面，过量的糖类可以直接转化为甘油三酯，导致肝功能的损伤。

盐摄入超量

如果摄入的盐分过多，会加重肝脏负担。患有乙肝的孕妈妈应该避免盐的过多摄入，避免损害肝功能，甚至诱发高血压，每个人每天盐分的摄入量以6克以下为宜，酱油、豆瓣酱等隐形盐包含在内。

贪吃煎炸、甜食



油炸、油煎食物

这些食物属于高脂肪食物，不宜消化和吸收，会增加肝脏负担。



各种甜食

糖容易发酵，会加重胃胀气，加重肝脏对脂肪的储存，促进脂肪肝的发生。

生活细节宜忌

宜

孕前要做乙肝病毒抗原抗体检测

乙肝病毒可以通过胎盘引起宫内感染或者通过产道引起感染，可能会导致胎宝宝出生后成为乙肝病毒携带者，做此项检测可让备孕妈妈提早知道自己是否携带乙肝病毒。

孕前 9 个月，注射乙肝疫苗

母婴传播是乙型肝炎最重要的途径之一。一旦传染给胎宝宝，85%~90% 的人会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中 25% 在成年后会转化成肝硬化或肝癌。为了预防怀孕后得肝炎，并使胎宝宝免遭乙肝病毒侵害，备孕女性一定要在孕前进行乙肝疫苗的接种。按照 0、1、6 的程序注射，即从第一针算起，此后在第 1 个月时注射第 2 针，在 6 个月时注射第 3 针。

检验结果提示活动性乙肝要告知儿科医生

孕 25 ~ 28 周要进行乙肝抗原检查，此阶段最重要的是为孕妈妈抽血检查乙肝。如果孕妈妈的乙肝检验结果提示活动性乙肝，一定要让儿科医生知道，才能在乙肝妈妈生下宝宝的 24 小时内，为新生儿注射乙肝免疫球蛋白，以免让新生儿遭受感染。

马大夫告诉你

乙肝孕妈妈要分情况而定

如果孕妈妈在产后 3 个月内发现乙肝，但肝功能正常，那么孕妈妈只要每月复查肝功能就可以。但如果肝脏功能不好，又有如黄疸、恶心、肝区疼痛等严重的症状，这时胎宝宝是不能要了，只有及时流产，否则大人胎儿都危险。

如果孕妈妈在孕中晚期才发现乙肝，肝功能是好的，症状又不重，胎宝宝可以保留，但要进行严密观察，要经常上医院做检查，医生会根据你的情况给予适当治疗。

宝宝出生后，要在 24 小时内打 1 支乙肝高效免疫球蛋白，在 1~2 周后遵循医嘱打乙肝疫苗，6 个月大时，再打一支乙肝疫苗，保护率可高达 97.13%，效果较好。

忌

母乳喂养

乙肝妈妈是否可以母乳喂养，应该咨询医生，具体问题具体分析。如果可以喂哺宝宝，要按照医嘱进行。

无良好的睡眠习惯

肝主藏血，人体内的血液在清醒时遍布全身，维持生计；在睡眠时藏于肝脏，休养生息。所以，保持良好的睡眠，有助于增强肝脏的生理功能。对于孕妈妈来说，充足而良好的睡眠不仅对肝脏有益，还对胎儿发育有好处，睡得好，肝血充盈，身体才会健康。晚上 11 点到凌晨 1 点是肝脏代谢的时间，血归肝经，所以，不要错过这个黄金睡眠时间，最好在 11 点前就寝，12 点半前睡着。

不坚持定期复查

如果是乙肝病毒携带者但是肝功能正常的孕妈妈，一般情况下妊娠不会有太大危害。但如果肝脏已经出现潜在性的伤害，怀孕会可能会增加肝脏负担导致肝脏病变。因此，乙肝孕妈妈要坚持定期复查，至少复查三次肝功及相关指标，通过肝功能等方面的监测，观察孕妇能否胜任妊娠，以期达到母婴平安。

体力、脑力劳累过度

不管是体力还是脑力劳累过度，都可能会造成肝脏能量供给大量较少，降低肝脏的抗病能力，会加速乙肝病毒扩散，甚至造成肝脏功能不可逆转的病变。因此，乙肝孕妈妈要注意休息，劳逸集合，适量运动，以不疲劳、不恶心、不腰困为度，保持起居有常的良好生活规律。

经常抑郁、发怒

中医认为“肝为将军之官”，本性喜顺达、舒畅。长期郁愤，会导致致肝气郁结，肝郁化火，引起生理功能的紊乱。乙肝孕妈妈一定要保持心胸开阔，情绪饱满，乐观向上，这样才能减轻病痛，促进身体免疫机制的增强，最终战胜疾病。

多胎孕妈妈

饮食宜忌

宜

按照“三餐两加餐”的饮食规律进食

多胎孕妈妈在怀孕之后，需要的营养物质多于单胎孕妈妈，所以更应该注重饮食，最好能坚持“三餐两加餐”的原则，三餐之间最好安排两次加餐，进食一些糕点、饮料（如牛奶、酸奶、鲜榨果汁等）、蔬菜和水果等。

早、中、晚这三次正餐应该占全天总热能的90%，大部分营养素的摄入，应该在三餐中安排进去，特别是优质蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养物质。

加餐一般占到全天总热量的10%，可以吃点核桃、花生、瓜子等坚果或100克的水果（如苹果、桃子、猕猴桃、香蕉、草莓等），再加1份酸奶。

可补充孕妇奶粉

怀有多胞胎的孕妈妈则更是应该储备充足的钙质，孕妈妈如果钙的摄入不足，胎宝宝就会从孕妈妈的骨骼中夺取来满足自身的生长需要，这容易使孕妈妈血钙水平降低。

要想使孕妈妈保持充足的营养，又为胎宝宝健康成长提供必需的营养，同时还不要过量饮食，避免肥胖，最好的办法就是喝孕妇奶粉。孕妈妈可以选择一些品质好的孕妇奶粉，如含有孕妈妈、产妇和胎宝宝必需的各种营养成分的奶粉。每天喝一点孕妇奶粉，是孕妈妈最佳的营养补充途径，方便又有效。

适量增加能对抗水肿的食物

在怀孕的中后期，多胎孕妈妈由于身体负担比较大，经常会发生水肿，这会加重怀孕的辛苦，还容易发生妊娠高血压综合征。

为了对抗水肿，孕妈妈需要限制饮食中的盐分，还可以借助甜味和酸来调节食物的味道，还要适量摄入抗水肿的食物，如：冬瓜、绿豆等。

适当服用补充剂

怀有双胞胎以上的孕妈妈更容易出现贫血症状。如果是双胞胎孕妈妈，每天需要摄入 30~60 毫克铁，所以需要在医嘱下适当补充铁制剂。另外，还需要摄入更多的钙，如果通过食物无法摄入足够的钙，建议咨询医生是否通过服用钙片补钙。

马大夫告诉你

不建议人为提高双胞胎概率

一般来说，我们不建议人为提高双胞胎概率，特别反对采用促排卵药物促成双胞胎，因为这样母胎的并发症发生率高。

忌

营养增加不足

对于怀有多胞胎的孕妈妈来说，一个人吃的饭几个人来分享，因此孕妈妈要比怀一个宝宝的孕妈妈摄取更多营养，以确保宝宝的生长发育。孕妈妈只有增加足够的体重，才能使宝宝们能长到健康的个头，否则会导致早产、宝宝出生体重过轻等问题。因此这类孕妈妈需要适当多吃点儿。饮食上可选择富含蛋白质、钙、碳水化合物的食物，尤其是粗粮。

抗拒营养补充剂

多胎孕妈妈需要更多的热量来满足胎宝宝的需要，每天应吸收 3500 千卡热量，需要摄入足够的蛋白质、维生素，还要在医生的指导下加服铁剂、钙剂、叶酸，以免发生贫血、缺钙等。

多胎孕妈妈不能因为害怕服用过多的营养补充剂而产生抗拒心理，因为多胎孕妈妈缺乏营养素的情况比较多见，尤其是贫血的概率高达 40%，一定要重视，不能忽视补充营养素的作用。

生活细节宜忌

宜

多胞胎妈妈一定要定期进行产前检查

相比较单胎，怀双胞胎的孕妈妈产前检查有不同的时间间隔和检查方案。

孕妈妈单胎妊娠常规检查为孕7月以前每4周检查1次，孕8~9月每2周检查1次，孕10月每周检查1次。就B超来说，双胞胎的孕妈妈应至少每月进行1次胎儿生长发育的超声评估和脐血流多普勒检测。如果为单卵双胎，或可疑双胎输血综合征时，要增加检查频率，同时，妊娠晚期需要增加对胎儿的超声评估次数。如果有可疑双胎输血综合征时，要增加检查频率。

多胞胎妈妈及早住院早待产

怀多胞胎的孕妈妈子宫增大要比单胎迅速和明显，特别是在孕24周以后，尤为迅速。在孕晚期，很容易出现心慌、呼吸不畅、下肢水肿、静脉曲张等压迫症状。临产时比较容易发生子宫收缩无力而出现滞产，也可因胎盘早期剥离发生产前出血等症，还可因子宫过度膨大、胎盘过大而感觉疲惫，因此在孕晚期要特别注意休息，劳逸结合，观察宫缩情况，预防早产。如有症状，怀多胞胎的孕妈妈应及早住院待产，可以进一步检查，针对性治疗，降低母婴并发症发生。

事先咨询医生是否实施剖宫产

怀有多胞胎的孕妈妈，在预产期到来之前，应该就是否实施剖宫产的问题事先咨询医生，并与家人达成一致，做好充分的准备。

虽然自然分娩比较理想，但是为了确保安全，很多时候多胞胎最终实施的都是剖宫产。在预产期到来之前，孕妈妈要详细了解这两种分娩方式的知识，了解得越多，准备得越充分，分娩也就越顺利。

适当使用除纹霜预防妊娠纹

多胎孕妈妈由于腹部较大，比一般的单胎孕妈妈更容易产生妊娠纹，可适度地使用除纹霜，它含胶原蛋白成分，可预防纤维断裂，从而防止妊娠纹的产生。

使用托腹带

多胎孕妈妈可以在适当的时候使用腹带，减轻腰部压力，避免因腹壁变松，形成悬垂腹。

托腹带的作用主要是帮助孕妈妈托起腹部，适用于肚子比较大，比较重，走路的时候都需要用手托着肚子的孕妈妈，尤其是连接骨盆的各条韧带发生松弛性疼痛的孕妈妈，托腹带可以对背部起到支撑作用。

要保证充分的休息与睡眠

为了适应怀孕后身体产生的变化，多胎孕妈妈更应该注意保证充分的休息和睡眠，可适当增加休息和睡眠的时间。一般来说，夜间睡眠至少要保证8小时，条件允许的话可增加午睡时间。睡眠时尽量抬高双腿，有助于减轻下肢水肿和静脉曲张。

忌

盲目运动

多胎孕妈妈运动应该以散步为主，其他的运动方式应在医生的建议下进行。很多医生会建议怀多胞胎的孕妈妈在怀孕20周后减少运动量，不能盲目运动，以免造成危险。

如果出现下面的症状，应马上停止运动：

1. 感觉到出现宫缩的症状。
2. 感觉到骨盆受到压力。
3. 阴道出血。
4. 出现水肿，特别是脚开始肿胀。

附录

产前记住一些用力要领

产妈在阵痛期间的呼吸要根据宫缩特点，慢慢地、有节奏地进行，这样能有效缓解疼痛。一有宫缩就开始用力，在宫缩疼痛顶峰时使最大的劲儿，一次宫缩最好能有3次以上的发力过程，这样才是有效的，产妈也不至于白疼一次。即使产妈不知道怎么用力也不要慌张，医生、助产士会指导你用力，共同促进宝宝娩出。

向下用力：半仰卧位

①手握紧，双膝打开

产妈用力时，双手要紧握产床两边的把手向上向后用力，两腿尽量分开，膝盖向外侧倾斜，给宝宝出生让道，避免将大腿合并，否则会导致产道关闭。

②感觉特别想大便的时候，加大用力力度

当腹部用力时，肛门附近会有被压迫的感觉，类似排便，当便意特别强烈时，可加大用力，促进分娩。

③腰不要弯，背部要完全下垂

产妈在遭遇阵痛时，后背和腰部要躺在产床上，可适当弯曲，弯曲程度以你能看见肚脐为宜。如果过度弯曲，会导致产力向身体两侧分散，减小产力，不利于分娩。





横向用力：侧卧位

① 必要用力蹬脚

当孕妈采用侧卧位或半坐卧位分娩时，脚要蹬在墙壁或脚踏板上，这样才方便向下用力。

② 感觉后背弓起

当孕妈选择侧卧位分娩时，后背弓起能缓解疼痛。

③ 握紧把手

双手紧握住产床两边的把手，能利用作用力与反作用力的原理，协助用力。

练练缩紧阴道的分腿助产运动

缩紧阴道

平躺，吸气，同时慢慢地从肛门尽量用力紧缩阴道，注意不要把力量分散到其他部位，吸气时数到 8。

呼气，同时慢慢放松下来。重复 5 次之后放松休息。



分腿运动

在平躺的姿势下将膝盖向上举。用鼻子吸气并恢复平躺姿势，重复 5 次之后放松休息。

